

سمو الأمير سلطان يؤكد عقب اجتماعات مجلس التنسيق :

# نتائج اللقاء الأخوي جـيدة

■ **لا خلافات بين الدولتين والشعبين الشقيقتين**  
■ **نتمنى تقدم العلاقات لما هو أفضل**

**جاوارا "للمدينة" :**

**دَوْرُ سُعُودِي رَأْسُ لَتَوْحِيدِ الصِّفِّ الْإِسْلَامِي**

● من خلف سعيد بالحكم :  
نوه فخامة الرئيس الجامبي داؤود جاوارا بجهود المملكة وقال ان  
خادم الحرمين الشريفين يقوم بدور رائد من اجل توحيد الصف  
الاسلامي ..  
وتنم الرئيس جاوارا في تصريح ادلى به لـ [ المدينة ] الخدمات  
التي تقدمها المملكة لضيف الرحمن .. قائلا ان المملكة تقوم بجهود  
كبيرة لتقديم افضل الخدمات لحجاج بيت الله الحرام الامر الذي له  
ابلق الاثر في تسهيل اداء مناسكهم ..  
واشاد بالعلاقات بين المملكة وجامبيا وصفها بانها ممتازة وقوية  
ومتيعة واشاد بالمساعدات السعودية لبلاده ..  
وتخبر فخامته ان الدور الذي تلعبه جامبيا على الصعيد الاسلامي  
مشيرا الى ان بلاده قامت بجهود كبيرة في اطار لجنة المساعي الحميدة  
بين العراق وايران .. كما تقوم بدور مساعد لحل القضية  
الفلسطينية ..  
وتناول فخامته التسلسل الاسرائيلي الى افريقيا واكد ان جامبيا لن  
تقيم علاقات مع الكيان الصهيوني ما دام يحتل اراض عربية وما  
دامت مشكلة الشعب الفلسطيني بدون حل ..  
وردا على سؤال قال الرئيس جاوارا ان الدول الافريقية تواجه  
مشاكل مختلفة وكثيرة وعلى رأس تلك المشاكل المشكلة الاقتصادية  
ومشكلة التطور



ضام الحرمين الشريفين

جدة ( واس ) اكد صاحب السمو الملكي الامير سلطان بن عبدالعزيز النائب الثاني لرئيس مجلس الوزراء ووزير الدفاع والطيران والمفتش العام ان نتائج اجتماعات مجلس التنسيق السعودي - اليمني جيدة وطيبة ووصفها بانها في طريق الاخوة والمحبة .

وقال سمو الامير سلطان في تصريح ادلى به عقب اختتام اجتماعات الدورة الحادية عشرة للمجلس ان اللقاء كان اخويا وعمل مستوياً المسؤولية وانه ليست هناك أية خلافات بين الدولتين والشعبين .

واضاف سموه ان كل امينيات ان تتقدم العلاقات الاخوية لما هو افضل بكثير وفق توجيه خادم الحرمين الشريفين الملك فهد بن عبدالعزيز وفضامة الرئيس عبد الله صالح رئيس الجمهورية العربية اليمنية .

واوضح سمو النائب الثاني ان المجلس ناقش خلال اجتماعاته التي استمرت يومين عددا من الموضوعات المتعلقة بدعم التعاون بين البلدين الشقيقين بما يخدم ويؤمن العلاقات الثنائية والاخوية القائمة لما فيه خير البلدين الشقيقين والامة العربية والاسلامية .

وكان مجلس التنسيق السعودي اليمني قد اختتم بظهر امس الاحد في مدينة جدة اجتماعات دورته الحادية عشرة برئاسة صاحب السمو الملكي الامير سلطان بن عبدالعزيز النائب الثاني لرئيس



الامير سلطان  
مجلس الوزراء ووزير الدفاع والطيران والمفتش العام ودولة رئيس



الأمير سلطان  
جلس الوزراء ووزير الدفاع  
لطيران والمقتش العام ودولة رئيس

صفحة العصر بين "بوش" و"فرنجانى":

### ٣ بلايين مقابل الرهائن!

لندن - دمشق [ الوكالات ] : بدأت تتكشف تفاصيل صفقة أمريكية - إيرانية لتهريب أدوية الرهائن . إلا أن المراقبين يعتقدون بأن المفاوضات ستكون طويلة وصعبة يعد الموقف المتصلب المفاجيء لما يسمى ( حزب الله ) ، وذكرته صحيفة «صنداي اكسبريس» البريطانية الأسبوعية في عددها الصادر أمس أن الرئيس الأمريكي جورج بوش مستعد منذ ثلاثة محادثات ينفية الاقتراح عن ثلاثة مليارات دولار من الأموال الإيرانية السجدة في الولايات المتحدة إذا سمحت طهران على إطلاق سراح الرهائن الغربيين في لبنان . ونقلت الصحيفة عن مسؤولين رفيعي المستوى في البيت الأبيض أنه تم تقديم عرض في هذا الشأن إلى الرئيس الإيراني الجديد علي أكبر هاشمي رفسنجاني عبر القنوات الدبلوماسية.

## ٣٣ مليون ريال الاستثمارات السعودية بحمص

[illegible]

**انفجار سيارة ملغومة على طريق بيروت**

**تصعيد جديد في**

بيروت (الوكالات) انفجرت الساحة بين بيروت وميدا طوقت

مكان التجار ومنعت الحدود  
ساعة ..

وفي غضون ذلك وصلت كتيبتان  
من الوحدات السورية الخاصة من  
سبل البقاع إلى بيروت الغربية ..  
وانتشرت حوالي ٥٠ بداية على طول  
خط التماس في بيروت لاسمياً في وسط  
العاصمة (لدمر) وفي الضاحية  
الجنوبية ..

ولوحظ ان اثار حديثة لاسلـال  
دبابات كانت واضحة صباح امس في  
غالبية شوارع بيروت الغربية .. فيما  
اقيم جنود سوريين تحصينات  
بأكياس الرمل في الشوارع والاحياء

سيرة ملغومة امس قرب حاجز  
للقوات السورية على الطريق الساحلي  
الذي يؤدي إلى جنوبي ليمان ..  
وافادت مصادر أمنية بان القوات  
السورية زجرت وجردها خاصة في  
العاصمة بيروت والجبل ..

وقال مصدر امني ان الشحنة  
الناسفة التي تقدر بـ ٢٠ كيلو غراماً  
من مادة الـ تي. ان. تي .. كانت  
موضوعة داخل سيارتين متوقفتين على  
بداية من الحاجز السوري في بلدة  
الزهرية (شمال قضاء صيدا)  
واوضح المصدر ان القوات السورية  
في الليلة ١٦ من حزيران اتيان على الطريق

مضاعفة رأس المال السعودي  
في جنوبي  
في ليبيا

من - والكالات - اصيب جندي  
في صياح - امس بجرح لدى  
دورية عسكرية اسرائيلية  
في سجن - ادخلوا مدينة  
مقبولة جارية ..

في الحديقة الصهيوني الى  
في لثقي السلاح - تشارع  
سوفاني - في عمليات تهريب  
في حضانة - في المقام

فادام الحرمين الشريفين  
يكنىه الشيخ زايد

ع.واس سيعت خادم الحرمين  
فيين الملك فهد بن عبدالعزيز آل  
سعود تهنيئته لصاحب السمو  
زايد بن سلطان آل نهيان  
دولة الامارات العربية المتحدة  
ذكرى تولي سموه رئاسته  
للمارات.

عرب خادم الحرمين الشريفين  
بن علي بن احمد آل ثاني  
فيين عن اخلص التهانى الودية  
فيين في الشاشر الاخوية لسمو  
زايد سائلا المولى عن جزل ان  
موه بعونه الدائم ليحقق لشعب  
الامارات العربية المتحدة  
كل ما يتطلع اليه من تقدم

## ممة المؤتمر الاسلامي

**محسن ابو عيشة :**  
 - أطلقت منظمة المؤتمر في توقيع السيده كورنيليا نيمية القانونين في ١٢ الى أغسطس في القانون الدستوري الذي يحكم القانون للمسلمين في لا يتفق حال من القانون مع القانون طرابلس والى النسخة لا تعلى تأجيلها لهذا القانون يعرف ملاحه على ذلك جديدة ومفهوم القانون كمثل رسد جنوب القانون . كما قضت طرابلس أيضا .  
 - تحت الحفلة في بيان اصدمه الدكتور احمد القاييد الاقرب :  
 - حكومة القانون ان القانون الدولية ووضع بتفصيل طرابلس ووضع دولته القانون .  
 - ديلا من وضع العراقيين

## ثلاث الامريكية المصرية

**ماونت جهود السلام**  
هرة [ الوكالات ] : صرح  
بأنه ساعد وزير الخارجية  
على لشؤون الشرق الاوسط  
مع المسؤولين المصريين  
تبادل وجهات النظر  
عملية السلام في الشرق  
المساواة اللبنانية

الاحذية بالجملة  
مقرون بمقرون الأحذية

كلية  
الدين

ماذا يريد للبضاني ؟!

٥ لو أراد متاعل محبيد ان يناقش بربوية وهدوء مسافة هذا  
 الجزء الغالي من الوطن العربي بكل الامه وطواقفه  
 وحريه فمذا يمكن ان يقول ؟  
 ٦ هل يقول ان بعضا من اللبنانيين تحول الى قتلة احترفوا  
 الشراء والدم والدمار ؟  
 ٧ هل يقول ان اللبنانيين كامة صنعت يوما على ارضها  
 حضارة . واقامت من وفتها اضاءات تشرق بالال . ونتمو  
 للمعالم مؤاة اللبنانيون قد امكن ان يكون من امهم شيئا بعد  
 ان تحول وفتهم الى فكر . للمليشيات . . والعصابات .  
 وقطاع الطرق .  
 ٨ يقول ان التداخلات الاقليمية والعربية والاجنبية قد  
 حولت وطن الفن والفكر والتجارة والسياحة من منطقة  
 فرح الى بؤرة ترح .  
 ٩ وللحققة للتحقق . وما اكثر شواهدا اليومية . فان  
 لبنان رغم كل الحوادث الجادة والمخلصة من اجل انقاذ  
 يساق اليوم الى نفق الضياع والحيرة والشتات .  
 فليس التقسيم والتجزئة هما مشكلتا لبنان رغم  
 الخطورة في هذا التوجه .  
 ان لبنان اسطوان التفتاقتصا في مطاعم الاعداء  
 والاصداق وتحول الى مشكلة تصعيد اقليمي يهدد المنطقة  
 العربية ويشير الى ان تجربة لبنان الذي يروض اليوم  
 بركة البقاء او الفناء يمكن ان تتكرر في اكثر من مكان .  
 لقد استطاع التمارون على لبنان ان يصنعوا من عناوين  
 لطائفية خناجر مسومة تتسلل الى عمق الاناس  
 اللبناني . . والى قلب الوجود اللبناني وتتجاوز بعقدها  
 احقادها حدود الوطن والشريعة والقانون والاعراف .  
 لقد اصبح الانسان في لبنان حيا ميتا واصبح الموت  
 الدير وتصعيد القصف بعناوين عربية وعجيبية  
 صهيونية سرية واضحة العنوان والهدف الى كل  
 خصائص العربية من المحيط الى الخليج  
 ١٠ ورغم القناعات القناعات عند كل الاطراف المحاربة باسم  
 بخاري . وباسم العربية وباسم الامن القومي . وباسماء  
 اخرى يضيغ الجبال زكرها  
 ١١ نقول رغم القناعات عند الجميع بان ضمان الانتصار  
 للدم ضمان كربة وغير اكيد .  
 فقد تحول القتل في لبنان الى هواية والقصف الهواج بلا  
 هدف واصبح الدم مطليا من مطالب التصعيد .  
 ١٢ وان قدرة الاستحسان الذي يتعرض له ما بقي من لبنان من  
 انسان ومكان .  
 ١٣ تؤكد بما لا يدع مجالا للشك ان الذين صنعوا مركبة  
 بعنور الى عمق اللبنانية فاضلوا بانقض وجودهم  
 سيديفون لمن الكارثة ولو بعد ثبات . وان الامة  
 عربية اليوم امام امتحان رهيب لقدرتها على اثبات  
 وجودها لانقاذ ما بقي اذا كان في الوقت منسج والله

**السلطان قابوس يصل إلى المملكة اليوم**

عمان في زيارة خاصة .  
وسيجن في استقبال جلالاته  
لدى وصوله إلى مطار الملك  
عبد العزيز الدولي بجدة خادم  
الحرمين الشريفين الملك فهد بن  
عبد العزيز آل سعود حفظه الله .

**جدة ( واس ) سيمصل**  
بمشيئة الله تعالى إلى المملكة اليوم  
ال اثنين . صاحب الجلالة  
السلطان قابوس بن سعيد سلطان  
عمان .

**انفجارات في بيشاور**  
في باكستان

**بيشاور - الوكالات -** انفجرت قنبلة أمس في سوق للخضار بمدينة بيشاور الباكستانية مما أسفر عن مصرع ٥ أشخاص وأصابة ٢١ آخرين بجروح وفقا لحصوله الأولية وأشارت أصابع الاتهام الى عملاء نظام كابل ..

وذكر مصادر أمنية أن القبيلة  
 التي كانت مزبوعة في سلة خضار عند  
 مدخل السوق انفجرت في الساعة  
 ٥.٠٠ م صباحا بالتوقيت المحلي  
 من جهة ثانية انفجرت قنبلاتان في  
 مركز تجاري بمدينة الروابدة القريبة  
 من العاصمة اسلام آباد مما أسفر  
 عن إصابة ١٠ أشخاص بجروح  
 (وفقا للحصيلة الأولية).

**« الأوزون »**  
العربية المتحدة وسيبحث في هذه  
الدعوة عدة مواضيع هامة تتعلق  
بمطابقة الأوزون والمواو المؤثرة فيها ..  
ومن المتوقع أن تعقد الندوة خلال  
الفترة من ٢٢ - ٢٥ أكتوبر القادم ..  
وقد تم توجيه الدعوة لعدد من  
الخبراء المختصين في بعض المنظمات  
الدولية



.. صيدا ..

# لبنان

مراجعة نسبية عن خط التماس

كما عززت القوات السورية  
القها على قم جبل لبنان وعلى سوق  
غروب التي تصرف على أكثر من ٥٠  
بلو مترا . واليه منصات إطلاق  
مورابيخ (ارض - ارض) وشوهدت  
الحانات منجزة تنقل عتادها عسكريا  
البقاء بملجاء المن الاعلى وجبهة  
وق الغرب .  
من جهة ثانية غرقت طفلان  
في قناتين عمر احدهما عام والاخرى  
امان ايس حيث ادى القصف الى  
قلب زوق بمحرك يقل لاجئين  
رويين من القتال .

الفتنار بسيارة ملغومة على طريق بيروت - صيدا ..

## تصعيد جديد في لبنان

[illegible]

حسن زرارہ  
Miss Razam







1972

# جودة شارب لغة يتكلمها العالم

## ضبط فائق ضوء الغرفة

شارب هي الوحيدة التي تقدم وحدة التحكم عن بعد بأشعة الأشعة تحت الحمراء، فهي تعمل بصورة

أولاً: تحسين جودة الصورة من حيث التباين والسطوع. ثانياً: تحسين جودة الصورة من حيث الألوان. ثالثاً: تحسين جودة الصورة من حيث التفاصيل. رابعاً: تحسين جودة الصورة من حيث الحدة.

وأيضاً نظام  
أوتوماتيك الميزن من الراحة

حقيقي مختلف  
It's really different

مؤسسة جسيمة بوقفلة فرع

الأرقام العامة: 77250-77251، 77252-77253، 77254-77255، 77256-77257، 77258-77259، 77260-77261، 77262-77263، 77264-77265، 77266-77267، 77268-77269، 77270-77271، 77272-77273، 77274-77275، 77276-77277، 77278-77279، 77280-77281، 77282-77283، 77284-77285، 77286-77287، 77288-77289، 77290-77291، 77292-77293، 77294-77295، 77296-77297، 77298-77299، 77300-77301، 77302-77303، 77304-77305، 77306-77307، 77308-77309، 77310-77311، 77312-77313، 77314-77315، 77316-77317، 77318-77319، 77320-77321، 77322-77323، 77324-77325، 77326-77327، 77328-77329، 77330-77331، 77332-77333، 77334-77335، 77336-77337، 77338-77339، 77340-77341، 77342-77343، 77344-77345، 77346-77347، 77348-77349، 77350-77351، 77352-77353، 77354-77355، 77356-77357، 77358-77359، 77360-77361، 77362-77363، 77364-77365، 77366-77367، 77368-77369، 77370-77371، 77372-77373، 77374-77375، 77376-77377، 77378-77379، 77380-77381، 77382-77383، 77384-77385، 77386-77387، 77388-77389، 77390-77391، 77392-77393، 77394-77395، 77396-77397، 77398-77399، 77400-77401، 77402-77403، 77404-77405، 77406-77407، 77408-77409، 77410-77411، 77412-77413، 77414-77415، 77416-77417، 77418-77419، 77420-77421، 77422-77423، 77424-77425، 77426-77427، 77428-77429، 77430-77431، 77432-77433، 77434-77435، 77436-77437، 77438-77439، 77440-77441، 77442-77443، 77444-77445، 77446-77447، 77448-77449، 77450-77451، 77452-77453، 77454-77455، 77456-77457، 77458-77459، 77460-77461، 77462-77463، 77464-77465، 77466-77467، 77468-77469، 77470-77471، 77472-77473، 77474-77475، 77476-77477، 77478-77479، 77480-77481، 77482-77483، 77484-77485، 77486-77487، 77488-77489، 77490-77491، 77492-77493، 77494-77495، 77496-77497، 77498-77499، 77500-77501، 77502-77503، 77504-77505، 77506-77507، 77508-77509، 77510-77511، 77512-77513، 77514-77515، 77516-77517، 77518-77519، 77520-77521، 77522-77523، 77524-77525، 77526-77527، 77528-77529، 77530-77531، 77532-77533، 77534-77535، 77536-77537، 77538-77539، 77540-77541، 77542-77543، 77544-77545، 77546-77547، 77548-77549، 77550-77551، 77552-77553، 77554-77555، 77556-77557، 77558-77559، 77560-77561، 77562-77563، 77564-77565، 77566-77567، 77568-77569، 77570-77571، 77572-77573، 77574-77575، 77576-77577، 77578-77579، 77580-77581، 77582-77583، 77584-77585، 77586-77587، 77588-77589، 77590-77591، 77592-77593، 77594-77595، 77596-77597، 77598-77599، 77600-77601، 77602-77603، 77604-77605، 77606-77607، 77608-77609، 77610-77611، 77612-77613، 77614-77615، 77616-77617، 77618-77619، 77620-77621، 77622-77623، 77624-77625، 77626-77627، 77628-77629، 77630-77631، 77632-77633، 77634-77635، 77636-77637، 77638-77639، 77640-77641، 77642-77643، 77644-77645، 77646-77647، 77648-77649، 77650-77651، 77652-77653، 77654-77655، 77656-77657، 77658-77659، 77660-77661، 77662-77663، 77664-77665، 77666-77667، 77668-77669، 77670-77671، 77672-77673، 77674-77675، 77676-77677، 77678-77679، 77680-77681، 77682-77683، 77684-77685، 77686-77687، 77688-77689، 77690-77691، 77692-77693، 77694-77695، 77696-77697، 77698-77699، 77700-77701، 77702-77703، 77704-77705، 77706-77707، 77708-77709، 77710-77711، 77712-77713، 77714-77715، 77716-77717، 77718-77719، 77720-77721، 77722-77723، 77724-77725، 77726-77727، 77728-77729، 77730-77731، 77732-77733، 77734-77735، 77736-77737، 77738-77739، 77740-77741، 77742-77743، 77744-77745، 77746-77747، 77748-77749، 77750-77751، 77752-77753، 77754-77755، 77756-77757، 77758-77759، 77760-77761، 77762-77763، 77764-77765، 77766-77767، 77768-77769، 77770-77771، 77772-77773، 77774-77775، 77776-77777، 77778-777







حكايات الأصل

آية وحديث



في هذه الآية الكريمة يامر المولى تبارك وتعالى عباده المؤمنين بالانفاق من طيبات ما رزقهم من الأموال التي اكتسبوها حيث يقول المولى تبارك وتعالى: يا أيها الذين آمنوا انفقوا من طيبات ما كسبتم - أي انفقوا من الحلال الطيب من المال الذي كسبتموه - وما أخرجنا لكم من الأرض - أي ومن طيبات ما أخرجنا لكم من الحبوب والثمار - ولا نخشى عليكم من الفقر - أي ولا تقصروا البرىء الخسيس فتقصروا عنه.

ولستم بأخذه إلا أن تفقدوا فيه - أي لستم بأكفاله ولو أعطيتموه إلا إذا تسامحتم وأعفتمكم البصر فكيف تزدبون منه حق الله - وأعلموا أن الله غني حميد - أي أنه سبحانه غني عن تفلككم جميع بجزائى المحسن أفضل الجزاء.

**سورة البقرة**  
**الآية (٢٦٧)**  
أو أنفقوا من طيبات ما كسبتم - أي من أموالكم التي كسبتموها من الحلال الطيب - وما أخرجنا لكم من الأرض - أي ومن طيبات ما أخرجنا لكم من الحبوب والثمار - ولا نخشى عليكم من الفقر - أي ولا تقصروا البرىء الخسيس فتقصروا عنه.

كثيرة - وإن يستطيع أحد الجور والاحسان إلا إذا كان مقتسبا بصناعة أو زراعة أو تجارة - وإذا حصل له المال شارك به في الخير - وأطعم منه المسكين - وساعد به المحتاجين.

● لا توفى من عبد العزيز رضى الله عنه الخلافة أحد يستشير أهل العلم والورع ويطلب النصيحة من أهل الاختصاص والرشد - فكتب رسالة إلى الحسن البصري يسأله فيها للوعظ والصحة - فكتب إليه الحسن رسالة طويلة جامعة لخصائص كل شيء من الخير - وقد بدأها بملخص من الاعتقادات والديانات ونظم الخلود فيها فقال: - أعلم وقد الله أن التفتن يدعو إلى الخير والمصلح به - والندم على الشر يدعو إلى تركه - وليس ما ينبغي أن كان كثيرا يحمل ما يوجب وأن كان طلبة عزوا - واحتل المؤنة المنطوية التي تحل الراحة الجليلة - خير من تعجيل راحة منقطعة تعقب مؤنة باقية فاحذر فيه الدار الصالحة - الخدمة الخالقة - التي تترتب بعدها - وغرت بقورها وقلقت أهلها بأهلها - وتشوقت لخطاياها فاصبحت كالغرس الحلو - والعيون إليها نظرة - والنفوس لها عاقبة - والقلوب إليها والهوى لها لؤلؤة - وهي لا تزعجها كلهم قلالة - ومضى الحسن البصري في رسالته لخصير من عند العزيز يرسم له ولكل من تلقه منهج الحياة وسبيل الخلاص - فلا يخفى التحذير من الغرور دؤن بغي خطة السلوك الصحيح - ومن هنا قال الحسن: - وأما الدنيا إذا فكرت فيها ثلاثة أيام - يوم مضى لا ترجوه - ويوم أنت فيه لا تفيقه - وأن تفتنه - ويوم يأتي لا ترى أنت من أهله لم لا - فاما لمن حكمه مؤبد - وأما اليوم فصدق شيوخ - فخذ الثقة بالعمل والترك الغرور بالأمل قبل حلول الأجل - وأياك تدخل على اليوم ثم قد أوهم ما بعده - لا تلهي جواهر الحكمة الإسلامية التي تلقى بها أسلافنا بعد أن تديرها القرآن حق التدبر - وفقوها السنة حق الفقه - فغرفوا حقائق الحياة والنجاح.

المهجرة .. وماذا تعنى ؟



بقلم : فضيلة الشيخ جابر المحطس أمين علم التوعية الإسلامية بالعاصمة المقدسة

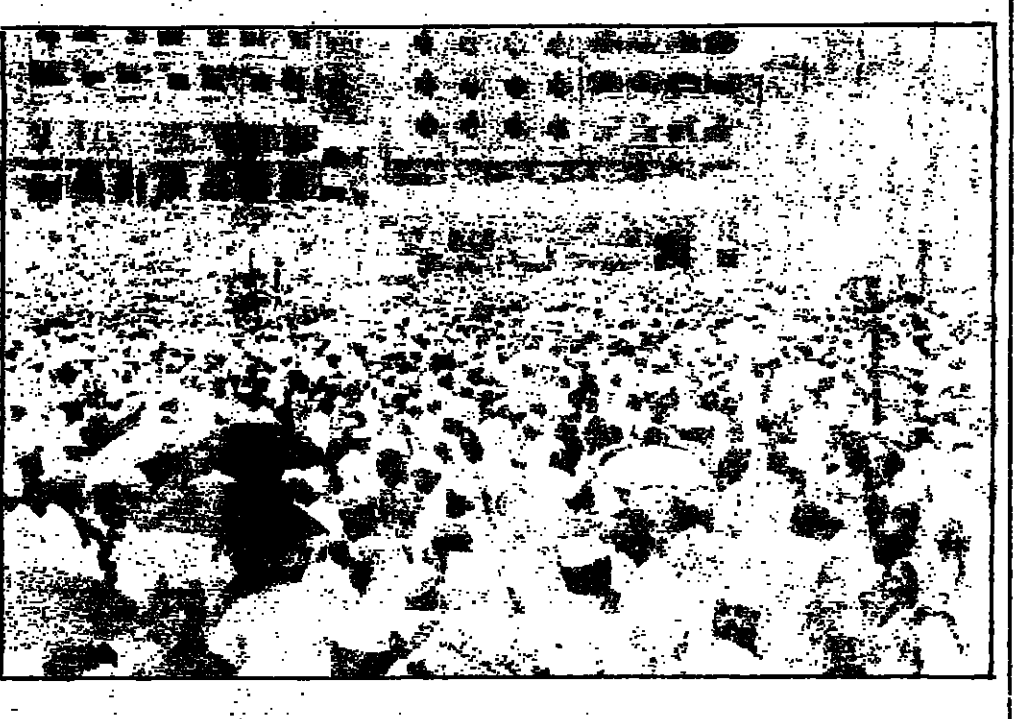
الارشادات والتوجيهات في كل ذلك من الرسول الكريم - والقائد الحكيم - عليه افضل الصلوات واكثر التسميات - كما خاض في كل شيء من طيبات ما رزقهم من الأموال التي اكتسبوها حيث يقول المولى تبارك وتعالى: يا أيها الذين آمنوا انفقوا من طيبات ما كسبتم - أي انفقوا من الحلال الطيب من المال الذي كسبتموه - وما أخرجنا لكم من الأرض - أي ومن طيبات ما أخرجنا لكم من الحبوب والثمار - ولا نخشى عليكم من الفقر - أي ولا تقصروا البرىء الخسيس فتقصروا عنه.

الدين قد انقطعت - فقد بقي الجهاد - جبهة النفس وجبهة الجوارح - وفيه النية الصالحة والعزم الصادق على هذا الجهاد - كما قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: لا هجرة بعد الفتح ولكن جهاد ونية - وإذا استنقذت أنفسكم من غير الله - وقال صلى الله عليه وآله وسلم: من مات ولم يغز ولم يحدث نفسه بغزو مات على شعبة من النفاق - رواه مسلم رحمه الله في صحيحه.

كما بقيت هجرة السوء والمعاصي واجبة على المسلمين في كل زمان ومكان فالرسول صلى الله عليه وآله وسلم يقول: - وللمهاجرين جهاد من الله - عنه - من حديث منقول عن أبيه - رضي الله عنه - في صحيحه - وفيه النية الصالحة والعزم الصادق على هذا الجهاد - كما قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: لا هجرة بعد الفتح ولكن جهاد ونية - وإذا استنقذت أنفسكم من غير الله - وقال صلى الله عليه وآله وسلم: من مات ولم يغز ولم يحدث نفسه بغزو مات على شعبة من النفاق - رواه مسلم رحمه الله في صحيحه.

شرح الاحرف السبعة في القرآن الكريم

القاهرة: [إينا] صدر مؤخرًا القصة الجديدة للسيد عبد الحميد احمد شحاته العنوي يتضمن بحثا تحليليا مفصلا عن معنى قول الرسول صلى الله عليه وسلم (أن القرآن أنزل على سبعة أحرف) ويرى المؤلف للقارئ السبيل الذي دفع صاحبه وتصنيفه ويذكر مجموع طرق الحديث المشار إليه ويرجعها من الكتب الستة الصحيحة في سورة.



عدد المسلمين في العالم تجاوز الـ ١.٢ بليون نسمة

وهكذا بدأ الاسلام في المدينة

وقد جاء التوضيح الجغرافي للمسلمين في النحو التالي: أسيا ٢٨٧,٠٠٠ وأفريقيا ١٥٣,٠٠٠ وأمريكا الشمالية ٢٠٠,٠٠٠ وأمريكا الجنوبية ٤,٠٠٠,٠٠٠

وهكذا بدأ الاسلام في المدينة

وقد جاء التوضيح الجغرافي للمسلمين في النحو التالي: أسيا ٢٨٧,٠٠٠ وأفريقيا ١٥٣,٠٠٠ وأمريكا الشمالية ٢٠٠,٠٠٠ وأمريكا الجنوبية ٤,٠٠٠,٠٠٠



## أهلا بالعام الجديد

قبل خمسة أيام لم علينا العام الهجري الجديد ١٤١٠هـ وهو بداية هجرة سيد البشر النبي وأحبينا محمد بن عبد الله الهادي القرشي الشريف صل الله عليه وآله وصحبه وسلم من مكة المكرمة حيث حشدوا رحله حيث أرام الله بالدينة المنورة ( يترقب أنذاك ) وما حدثنا عنه التوضي الجزيرة العربية ووظفوا علماء الظلام في نفوس القبايل التي سطرت عليها الحضارية وأعنتها المصرة عن الإلفة والتفاف . وكانت عبارة عن اخلاف تتطاحن لانقه الأسبب . اما لحظنا نداء أو ركوب بعير . أو لصحية صبي .

ومع هذا وذاك فقد كانت لكلمة العقلاء مكانة بخلاف مجية القرن العشرين الذي تخطط فيه الأوراق. ولعل أبرز مثال لذلك الحرب التي تدور في لبنان بدون هدف بيرود المراقب أو يدافع عنه اللبناني. وإنما الواضح للرجل العادي أن أعداء لبنان يصورون أن لا بد للبنان أن تكون محل تجارب مختلف الأسلحة وتوسيعها. تحقيق تلك أهدافا مستورة من خارج لبنان بل من خارج الأمة العربية. توهم كل فئة بأحقيتها بالدفاع عن لبنان هكذا يعين اللبنانيون في دوماة مصيبة الأكثر الدامة.

أعدوا فلول شعاع نور الهجرة النبوية بيد جبال الظلام التي كانت ترافق على سكان الجزيرة العربية فجعل الشفوة اجتماعاً والتجارتا تليقاً مع وجود المدينة من تعدد الأهل المخلفة إلى اجتماع الواحد الأحاد فقيت شوكة العرب بين الأسلام بل وبما يمنهم بالأسلام. فبدأ جحافل الأسلام تنتقل إلى الفضاء الرسالية المحمدية إلى كل من نزلت من أجلهم لعموميتها هدفها وسمو غايتها وهكذا حققت الهجرة النبوية إلى مكة النبوية أهدافها التي أرادها الله لها فيها أله مدينة الهجرة أن تكون منبع نور ومطلق الرسالية المحمدية وأهل عاصمة الأسلام والمسلمين ومنها واليهما يبرز الأيمان كما نزلت الآية إلى جرحها

افما ان الاوان ان يعيد التاريخ نفسه فتتوحد كلمة المسلمين .  
للقوى شوكتهم ويهلبهم اعداؤهم بعد ان يكون الاسلام نبراسهم  
الذي ينتهجونه ..

وأخيراً كلمة شكر من الإعاق لحكومتنا الرشيدة بقيادة خادم الحرمين الشريفين لما أصدرته بضرورة اعتبار التاريخ الهجري هو الأساس في جميع المكاتبات الرسمية وتهنئة لجميع المسلمين بحلول العام الهجري الجديد جعل الله قدمه على البشرية جمعاء مصحوباً بالرخاء والاستقرار انه سميع عليم

ثلاثة لا يبقا لها ظل العمام وصحة الاشرار والفناء الكذب ..  
وقالوا ثلاثة لاتعرف الا عند ثلاثة . ذو الياس لايعرف الا عند  
المقاء . وذو الامانة لايعرف الا عند الاخذ والعطاء . والاخوان لا  
يعرفون الا عند الفوائب ..  
وكل علم وانتم بخر ..

في الحظنة إلى المسجد الحرام  
أصحت صغيرة جدا ولا يوجد له  
مياه للرجل والنساء أيضا إلى  
لا يوجد له مسجد للنساء .  
أخيرا أقدم هذه الملاحظات  
وقرائات والتي ربما تكون ليست  
مفيدة ولكن كتبت في طلبها  
في الممانى السامية والصغير  
التي تسمى إلى تعهدت الملكة أن  
تأخذها برباعية الكريمة وخمستها  
على رأسهم الملك الكبير  
في بل وبيل بأن أم في وقت  
هذه الملكة ورائحة الكثير والكثير  
من ضيوف الملكة والأمراء  
من شخص حفظه الله في راحة  
الرحمن والأطمنان عليهم  
تعهدت عليه الولي بالسيرة في نهج  
في الأمراء على عواطف في سبيل  
في حجاج بيت الله الحرام  
في إليها أسويا وبذلك ضربوا  
الاعتناء والاهتمام الجيدة إلى  
من الملكة من تقدم الولي وحسن  
في بكره الضيفات الكريمة بأسره .

يطلب من الشركة التنازل عن وتوضيح  
إجراءات العمل الخاصة بذلك على شكل  
وثيقة اسم الشركة بائع من لغة  
الحاج أن يتصرف على  
شركة التنازل على الحاجة لسلول  
والموظفين وتوجد الموظفين  
الضباط والأفراد كما يفصل  
في هاتف كل كشك بائع يكون  
مستشارين يربطهم بين الأتصالات  
شركات السيارات  
الذكر  
الثاني عندما ياتي الحاج  
وحاجته وحاجته إلى اعب هذا  
كما يصعد بنفسه إلى اعب الحاج  
من امتعة لديه انه يتوجه عليه  
السوق ففصل على انه خيرة  
جميع العاجل والسائل والمرأة  
والذين لا يستطيعون كل  
بائعهم يقوم احد  
بالتصرف بعمل اغراضهم  
الذي يطرح نفسه تلقائيا  
لا يقوم اصحاب كل الشركات  
من المصالحين ليعملوا

منه من الحجاج من المدينة  
 رة إلى محل الترحيل بالمعاصرة  
 إلى مكة المكرمة وما إلى يضع  
 ولا وسرعان ما يرحلها إلى  
 السيرة التي جاء بها والمسلم  
 التكررة التي مع مخوفة بضم  
 النقل الجاعلي مما يخطر  
 إلى الذباب إلى أبي الشامي  
 محلة النقل الجاعلي الرئيسية  
 وأحياناً يخطر السهل إلى جبل  
 ينظر ويشم إلى يأس من  
 النقل الجاعلي الموجودة في  
 مدينة مع وجود مكتب للنقل  
 عامي ولكن هذا المكتب مقلد في  
 الأحياء

هناك أكثر من شركة للنقل  
 فيستحيل عمل شركة عم  
 سدة خضر، التوقيف، أم  
 المدينة، المغربي، النقل  
 عامي، الحرمين، إلخ. وهذا  
 على مستوى التطور والتقدم الذي  
 هذه المكاتب ليس في مجال  
 النقل الحسب وإنما في جميع

## ملاحظات لحظة الحجاج بالمدينة



**ایزاهیم العنقری**

## كلمة شكر

من يَزِدُّ حِدَّةَ ألمجِ بعد غيَابِ  
سُتُوَاتِ حَبِيبٍ لَاحِظَةً خِيَابِ  
وَدُورِهَا فَعِيبَ انْتِزَاعِ احْتِرَاقِ  
مِنْ حَرِّهَا وَرَفَاقَةِ تَجَرُّبِهَا  
رَفِضَتْهَا كَمَا رَفَقَ الدَّيْبُ جَمَالَهَا  
لِإِعْتِنَاءِ بِدَاخِلِهَا الْجَنُوبِيَّةِ  
الْتِفَاقِيَّةِ وَاضْفَاءِ جَمَالِهَا لِإِثْرَةِ  
الْأَقْطَابِ لِقَاءِ مَنَزَرَةِ الْإِثْرَةِ  
مِنْ دَيْبِ سِلَاطِ الْأَوَّلِ مَعَالِ الدَّيْبِ  
لِأَعْيُنِهَا وَنُجُومِهَا فِي دَعْوَى  
لِحَوَائِثِ الْمُخْتَفَةِ وَالطُّيُورِ النَّادِرَةِ  
مِنْ دَعْوَى عِيبِ مَسْجِدِ مَطْوَرِ -  
شُكْرًا لِلْجُودِ الْغَمْرِ الَّتِي يَبْدُو  
الْإِسْتِغْنَاءَ عَنْ حَسْبِ الزَّوَارِ وَرَيْسِ  
الْإِسْتِغْنَاءِ بِوَيْدِ حَسْبِ حَقِيقِ الْأَرْوَاحِ  
مَرْجُوعَةٍ مِنَ الْبِدَايَةِ الَّتِي يَرْوَاهَا  
مُصَلِّحٌ لِلْعَالِ الْإِسْتِغْنَاءِ إِبْرَاهِيمَ  
الْعَاقِرَةِ فِي طَارِ تَوْجِيهِهَا كَوْنَهَا  
الْمُرْتَدَّةَ بِطَوَارِ الْمَوَاطِنِ وَالْمَهَارِ  
وَالْمُتَلَوِّحَةِ لِلْأَلَى

وهذه الكلمة كتبها بعد مشاهدتي  
لإنجازات الطيبة اثناء زيارتي لاملج  
مؤخراً والله الموفق .

أسعد محمد بكر

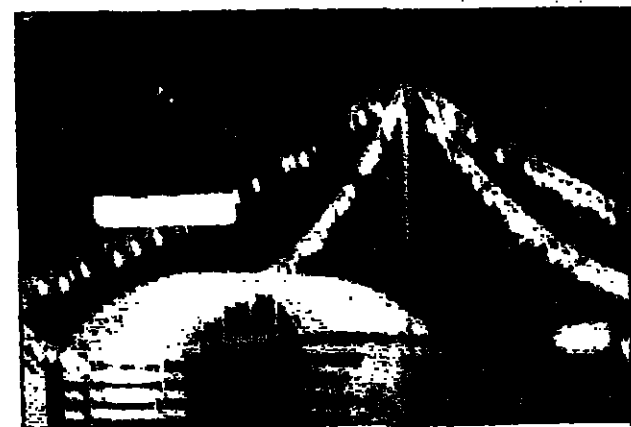
## الى ألب الحصون لكل العرب

[illegible]

المملكة العربية السعودية التي  
القطاع نفق وأما البلد الذي  
القطاع أحضرت إليه العروقات  
محالاً أنها  
والملكة والى في الأربعين  
خدمت كغيره إلى جمع مواطني  
الدول بكل يوم وسهولة  
وحتى غفلت في هذه الزمان  
والفلسفة والسياسة أيضاً وقد  
هو يطول العهد المملوكي وفي  
لعل في حيزه البنية والبنية  
الأخوة التي كانت عليها في  
أول البنون في حقها  
فمنهم من عدم تطبيق  
الاعلان على الخلفاء في الوطن  
البنين

**آزاد**

## مع قضية غلاء المهور



كثير هم الذين كتبوا عن قضايا  
الغيباء مقرونة بالغيباء الموهوب . وتعتبر  
الغيباء الرغيبين أو النكاح في أكمال  
نفسه . وما دامه هذه التعقيدات انكاسها  
فيمكن نكتة على عن شئ من ثراؤه و  
ما به من اهتمام . وهذا الاستعلاء  
أو نكتة العامة على الغيباء الموهوب  
الاستعلاء من الغيباء الرغيبين حاضرة  
في حقائق تستمد جذورها من عادات  
وإدوان وثقافة وأخلاقها في اعتبارات  
ومفاهيم وانكاساتهم من حيث  
الغيباء وتعددها . وقد تفضل الأستاذ  
أحمد الناصب الطويلة وتعلمنا  
هذه النكاحات المفسدة كالتفصيل  
الخاص بهم غيرهم من الاستعلاء في  
قراهم . وقد وجدنا من الاستعلاء  
مفهوم . ومن وراء من الاستعلاء  
الغيباء وكثرة المفاهيم المفسدة  
الخاصة به في قضايا الزواج .

١٢٠ انفسا بلن من بملك دارا انا  
 وكانوا الغنائم وبيعت ورومانا لا  
 وبيعوا الغنائم الى خضران من بكسي  
 بسبب فضاضها انا وبيعت  
 بوزوية خضران وبيعت الى الطابر  
 الحشوب واما لاسال ذلك انا ثم ياخذ  
 ولكن من يفتح حجر عذرة  
 هذا وانا قد فسر مضمون الشعر  
 الانصار ويطعمهم على امر لا  
 يفتحن ان يطيحوا . وكثير من  
 البغض الى الكثيرين  
 فانها تولى ليدان نزل الاحرام  
 الى الشيعي مرفوض ولابد من  
 جارة ليدان وغيث من نكان  
 . وقد قالوا ان قصبا احمر  
 شويين وبيضا من لحم  
 وصوتها له نقيع والجزر  
 فيه قوت يوحى على الفلاح وهم في  
 بيتي على هذا الفصحيق تقدم  
 الاحرام الى ائمتهم انا ذلك  
 . اما قائلهم انا مفصلها  
 هو في ذلك الايمان والارباب يستأنه  
 انهم كبريا دار ما يكون في قلبه  
 . عشرين الفسكان  
 شويين اصلته الاحبار . عشرين  
 ارفاء والروبيان . خمسة عشر  
 الف ويكسر على خزان على  
 خمسة عشر الفك انا وقد نقدا  
 ان يسمن وشيعة عشر لسان  
 وروبيان وثمان من جميل وعنان  
 الى بل من خمسين  
 يكون بعد تمام الطور اما واحد  
 اربعين الفا من ارباب انا . فهل  
 تفصيلي ان يفي بهذا المقدار ؟؟  
 ان فرض ان انا في الزواج جامعي  
 خذله قوم القسيسة انا فحتى بعد  
 ستعده طامع وكسائه ان يعقل هذا  
 بعد العيب . يحتاج الى خمس  
 شويين . تصاب الى عمره الماهمين  
 قوم القسيسة انا . ان مجرد  
 طيق عبق القوم من المان

**حوالة نقدية  
الى امريكا  
على ظهير  
سحافة**

**بقلم :**  
**حسن صالح بابكير**

بشكله في حد ذاته فضلا عن الزواج  
هذا المقدار .. وإذا وجدنا هذا المقدار  
محصى قد يشهد به الجالس فيرمى  
في الهلاكات .. إذا يبين أن  
الزواج يجب أن يكون وسطا في الحد  
المعادن معهم الحق في الزواج وليس  
في الإجزاء .. قد تنحصر هذه  
المقولة في تدني سعر المسكن بانتشار  
تعاقد الزواج كالتس في وارد أن يتبع  
الزواج بهيمة وهيمان لا تفرق  
.. ومن منا لا يريد  
الانصاح ..

القصبة الاجتماعية في إبعاد  
الزواج عن المسكن .. ومن منا يضعفها  
الانتماء العرشي والطالب يكون قد أساء  
الزواج .. وأنتك تخطأ له  
الفرق بين الخلع والطلاق والحق  
الزواج وأقيم مسهوني إلى  
ينزل الانتماء من  
الزواج عن قضايا الزواج  
السابقة بين هذا معتدل  
ما يكون في اعتدال والحق  
الزواج ولوية لا تزيد عن  
خراف .. وكسر حق الاتفاق  
الكلام الذي لا يلقى سوى  
موضوع الانتماء .. والقلاء الذي  
أحاطا كانوا كسبا الناس ..  
انوارا محلي تقدير وحل تكريم  
في حوار عقيدة الزواج  
الزواج وبغير عجلة الطهر  
الانتماء نحو اسم وكما ..  
الزواج .. اعتدنا ان القضية  
القضية في اقول التنازل ..  
في وجه التمسد ..

[illegible]

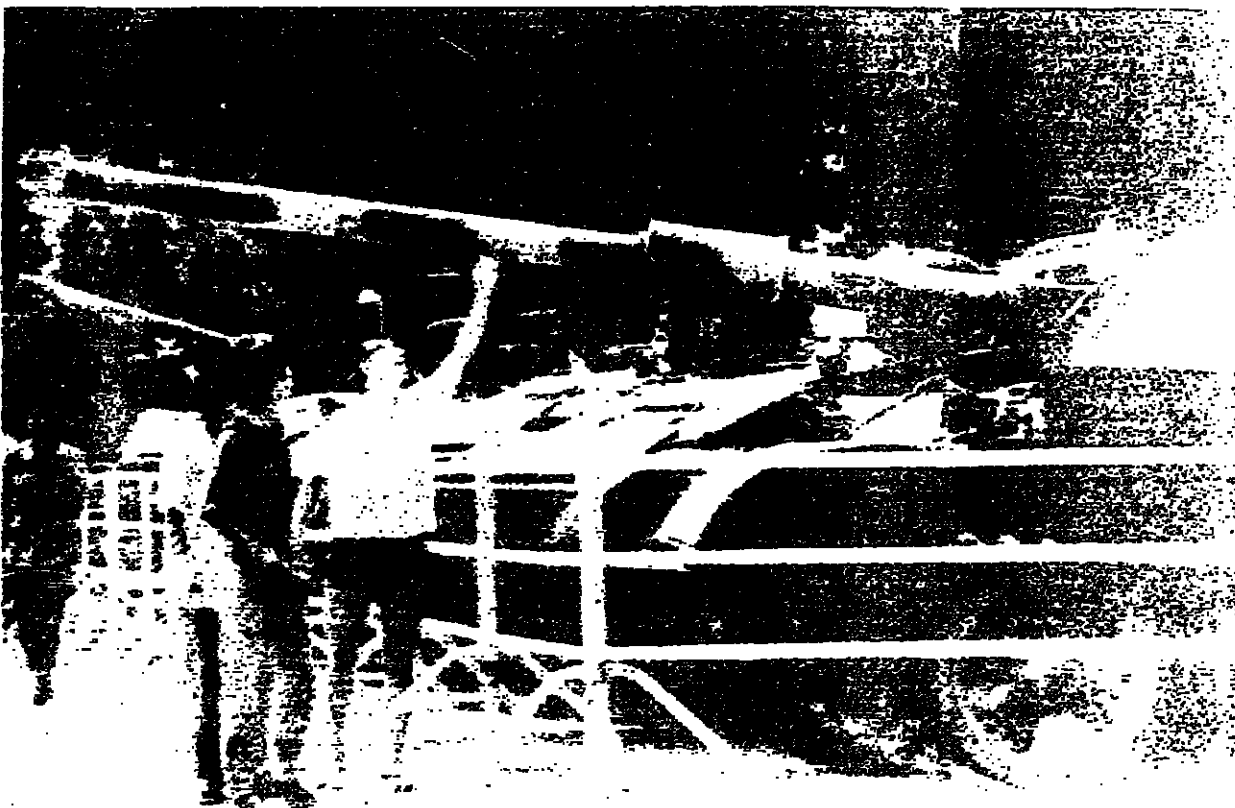
## صور لاسلكية



● رؤساء أمريكا  
اللاتينية أثناء  
اجتماعهم الأخير  
الذي يهدف إلى حل  
النزاعات الإقليمية  
في المنطقة.. وهم من  
اليسار  
جوانيمالا فينسين  
كاريزو، أوسكار  
أرياس  
الكوستاريكي،  
جوسا أركونا  
الهندوراسي،  
الفريدو كرسنتيني  
السلفادوري،  
ودانييل أورتيغا  
نيكاراجوا..  
● لاسلكية من  
منتج تيليا في  
الهندوراس



مواطنون  
صينيون يقفون  
بالقرب من الديابات  
الحكومية التي  
سأحت في قمع ثورة  
الطلاب  
● لاسلكية من  
بكين



أحد الكوريين  
التجنين من حائل  
الطائرة الكورية  
التي سقطت في  
ليبيا.. يتلقى  
العلاج في أحد  
مستشفيات  
طرابلس  
● لاسلكية من  
طرابلس

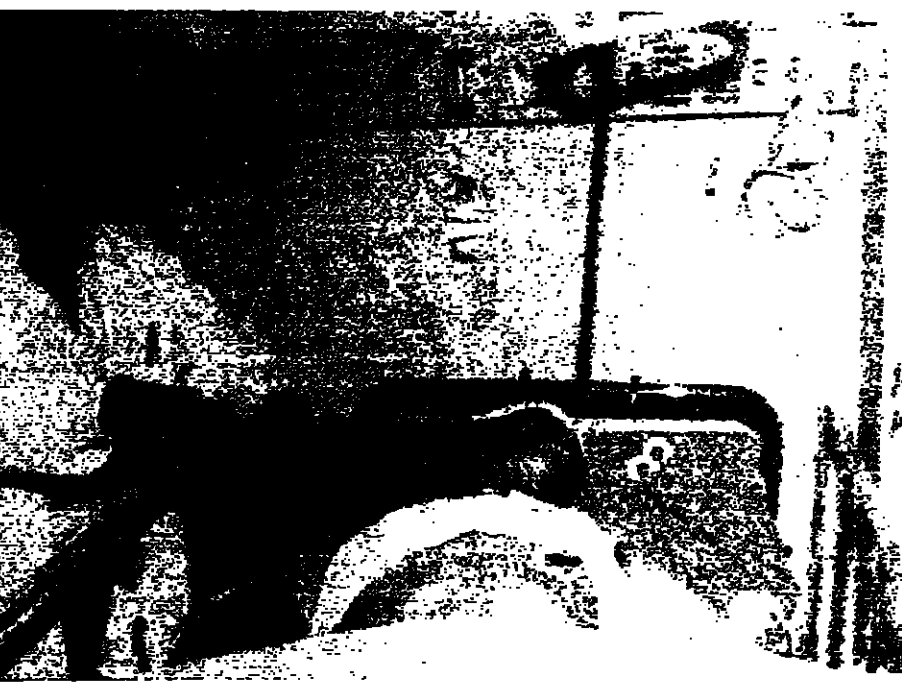
● مواطنون  
إسرائيليون يطلقون  
كثافة من الحماة في  
سماة هيروشيما  
على انفجار القنبلة  
الذرية أثناء الحرب  
العالمية الثانية  
● لاسلكية من  
هيروشيما



حرم الكولونيل  
ميجينزلي زيارتها  
الأمم المتحدة من  
أجل التحدث إلى  
السكرتير العام  
جافير بيريز دي  
كويلار..  
الجدير بالذكر أن  
آخر أعداد مجلة  
الايكونومست  
يحمل صورة  
الكولونيل  
● مشنوقا



● نخبون من يوليغيا يدلون باصواتهم في الكونجرس البوليفي لتأييد  
جيم بان زامورا رئيسا لبوليفيا  
● لاسلكية من لايبز



### لا تخجلنا

عميل العمل الصالح

الوكلاء: جميعهم للوكالات العامة  
المركز الرئيسي: جدة - الفرع: المدينة المنورة - الرياض - الخبر - خميس مشيط  
٢٢٢١٧٧٢ ت ٨١٢٣٧٥٥ ت ٤٧٧٢٤ ت ٨٢٢٥٤٢ ت ٦٢٣١٩ ت

ملاحقة الحشرات: نفاذ الخواص: غسل المركبات: كات  
موسم: ٢٠٠٨ - ٢٠٠٩

شركة الحاج عبد الله على رضا وشركاه المحدودة: جدة  
وكلاء خطوط  
نيبون يوشن كايشا اليابان  
NYK LINE  
NIPPON YUSEN KAISHA  
١٩٠٤  
١٠٢  
هيونداي ١٠٢  
سيارات إلى ميناء جدة  
الوصول: ٢٨٩/٨/٧ - الرحيل: ٢٨٩/٨/٨  
ولادة: لموسم الحج والعمرة  
تتميز بالراحة  
الطابق رقم ١٢ في رضا شارع الملك عبد الله  
ص. ب. رقم ٧٥٨٨ - جدة ٢١٤٦٣ - ب. ب. رقم ١٢٣٧٥٥  
تلكس: ٩٠٣٧ - ٩٠٣٨ - ٩٠٣٩ - ٩٠٤٠ - ٩٠٤١ - ٩٠٤٢ - ٩٠٤٣  
توصيلة: ٣١٣ - ٣٦٠ - ٣٦١ - ٣٦٢ - ٣٦٣ - ٣٦٤ - ٣٦٥ - ٣٦٦ - ٣٦٧ - ٣٦٨ - ٣٦٩ - ٣٧٠ - ٣٧١ - ٣٧٢ - ٣٧٣ - ٣٧٤ - ٣٧٥ - ٣٧٦ - ٣٧٧ - ٣٧٨ - ٣٧٩ - ٣٨٠ - ٣٨١ - ٣٨٢ - ٣٨٣ - ٣٨٤ - ٣٨٥ - ٣٨٦ - ٣٨٧ - ٣٨٨ - ٣٨٩ - ٣٩٠ - ٣٩١ - ٣٩٢ - ٣٩٣ - ٣٩٤ - ٣٩٥ - ٣٩٦ - ٣٩٧ - ٣٩٨ - ٣٩٩ - ٤٠٠ - ٤٠١ - ٤٠٢ - ٤٠٣ - ٤٠٤ - ٤٠٥ - ٤٠٦ - ٤٠٧ - ٤٠٨ - ٤٠٩ - ٤١٠ - ٤١١ - ٤١٢ - ٤١٣ - ٤١٤ - ٤١٥ - ٤١٦ - ٤١٧ - ٤١٨ - ٤١٩ - ٤٢٠ - ٤٢١ - ٤٢٢ - ٤٢٣ - ٤٢٤ - ٤٢٥ - ٤٢٦ - ٤٢٧ - ٤٢٨ - ٤٢٩ - ٤٣٠ - ٤٣١ - ٤٣٢ - ٤٣٣ - ٤٣٤ - ٤٣٥ - ٤٣٦ - ٤٣٧ - ٤٣٨ - ٤٣٩ - ٤٤٠ - ٤٤١ - ٤٤٢ - ٤٤٣ - ٤٤٤ - ٤٤٥ - ٤٤٦ - ٤٤٧ - ٤٤٨ - ٤٤٩ - ٤٥٠ - ٤٥١ - ٤٥٢ - ٤٥٣ - ٤٥٤ - ٤٥٥ - ٤٥٦ - ٤٥٧ - ٤٥٨ - ٤٥٩ - ٤٦٠ - ٤٦١ - ٤٦٢ - ٤٦٣ - ٤٦٤ - ٤٦٥ - ٤٦٦ - ٤٦٧ - ٤٦٨ - ٤٦٩ - ٤٧٠ - ٤٧١ - ٤٧٢ - ٤٧٣ - ٤٧٤ - ٤٧٥ - ٤٧٦ - ٤٧٧ - ٤٧٨ - ٤٧٩ - ٤٨٠ - ٤٨١ - ٤٨٢ - ٤٨٣ - ٤٨٤ - ٤٨٥ - ٤٨٦ - ٤٨٧ - ٤٨٨ - ٤٨٩ - ٤٩٠ - ٤٩١ - ٤٩٢ - ٤٩٣ - ٤٩٤ - ٤٩٥ - ٤٩٦ - ٤٩٧ - ٤٩٨ - ٤٩٩ - ٥٠٠ - ٥٠١ - ٥٠٢ - ٥٠٣ - ٥٠٤ - ٥٠٥ - ٥٠٦ - ٥٠٧ - ٥٠٨ - ٥٠٩ - ٥١٠ - ٥١١ - ٥١٢ - ٥١٣ - ٥١٤ - ٥١٥ - ٥١٦ - ٥١٧ - ٥١٨ - ٥١٩ - ٥٢٠ - ٥٢١ - ٥٢٢ - ٥٢٣ - ٥٢٤ - ٥٢٥ - ٥٢٦ - ٥٢٧ - ٥٢٨ - ٥٢٩ - ٥٣٠ - ٥٣١ - ٥٣٢ - ٥٣٣ - ٥٣٤ - ٥٣٥ - ٥٣٦ - ٥٣٧ - ٥٣٨ - ٥٣٩ - ٥٤٠ - ٥٤١ - ٥٤٢ - ٥٤٣ - ٥٤٤ - ٥٤٥ - ٥٤٦ - ٥٤٧ - ٥٤٨ - ٥٤٩ - ٥٥٠ - ٥٥١ - ٥٥٢ - ٥٥٣ - ٥٥٤ - ٥٥٥ - ٥٥٦ - ٥٥٧ - ٥٥٨ - ٥٥٩ - ٥٦٠ - ٥٦١ - ٥٦٢ - ٥٦٣ - ٥٦٤ - ٥٦٥ - ٥٦٦ - ٥٦٧ - ٥٦٨ - ٥٦٩ - ٥٧٠ - ٥٧١ - ٥٧٢ - ٥٧٣ - ٥٧٤ - ٥٧٥ - ٥٧٦ - ٥٧٧ - ٥٧٨ - ٥٧٩ - ٥٨٠ - ٥٨١ - ٥٨٢ - ٥٨٣ - ٥٨٤ - ٥٨٥ - ٥٨٦ - ٥٨٧ - ٥٨٨ - ٥٨٩ - ٥٩٠ - ٥٩١ - ٥٩٢ - ٥٩٣ - ٥٩٤ - ٥٩٥ - ٥٩٦ - ٥٩٧ - ٥٩٨ - ٥٩٩ - ٦٠٠ - ٦٠١ - ٦٠٢ - ٦٠٣ - ٦٠٤ - ٦٠٥ - ٦٠٦ - ٦٠٧ - ٦٠٨ - ٦٠٩ - ٦١٠ - ٦١١ - ٦١٢ - ٦١٣ - ٦١٤ - ٦١٥ - ٦١٦ - ٦١٧ - ٦١٨ - ٦١٩ - ٦٢٠ - ٦٢١ - ٦٢٢ - ٦٢٣ - ٦٢٤ - ٦٢٥ - ٦٢٦ - ٦٢٧ - ٦٢٨ - ٦٢٩ - ٦٣٠ - ٦٣١ - ٦٣٢ - ٦٣٣ - ٦٣٤ - ٦٣٥ - ٦٣٦ - ٦٣٧ - ٦٣٨ - ٦٣٩ - ٦٤٠ - ٦٤١ - ٦٤٢ - ٦٤٣ - ٦٤٤ - ٦٤٥ - ٦٤٦ - ٦٤٧ - ٦٤٨ - ٦٤٩ - ٦٥٠ - ٦٥١ - ٦٥٢ - ٦٥٣ - ٦٥٤ - ٦٥٥ - ٦٥٦ - ٦٥٧ - ٦٥٨ - ٦٥٩ - ٦٦٠ - ٦٦١ - ٦٦٢ - ٦٦٣ - ٦٦٤ - ٦٦٥ - ٦٦٦ - ٦٦٧ - ٦٦٨ - ٦٦٩ - ٦٧٠ - ٦٧١ - ٦٧٢ - ٦٧٣ - ٦٧٤ - ٦٧٥ - ٦٧٦ - ٦٧٧ - ٦٧٨ - ٦٧٩ - ٦٨٠ - ٦٨١ - ٦٨٢ - ٦٨٣ - ٦٨٤ - ٦٨٥ - ٦٨٦ - ٦٨٧ - ٦٨٨ - ٦٨٩ - ٦٩٠ - ٦٩١ - ٦٩٢ - ٦٩٣ - ٦٩٤ - ٦٩٥ - ٦٩٦ - ٦٩٧ - ٦٩٨ - ٦٩٩ - ٧٠٠ - ٧٠١ - ٧٠٢ - ٧٠٣ - ٧٠٤ - ٧٠٥ - ٧٠٦ - ٧٠٧ - ٧٠٨ - ٧٠٩ - ٧١٠ - ٧١١ - ٧١٢ - ٧١٣ - ٧١٤ - ٧١٥ - ٧١٦ - ٧١٧ - ٧١٨ - ٧١٩ - ٧٢٠ - ٧٢١ - ٧٢٢ - ٧٢٣ - ٧٢٤ - ٧٢٥ - ٧٢٦ - ٧٢٧ - ٧٢٨ - ٧٢٩ - ٧٣٠ - ٧٣١ - ٧٣٢ - ٧٣٣ - ٧٣٤ - ٧٣٥ - ٧٣٦ - ٧٣٧ - ٧٣٨ - ٧٣٩ - ٧٤٠ - ٧٤١ - ٧٤٢ - ٧٤٣ - ٧٤٤ - ٧٤٥ - ٧٤٦ - ٧٤٧ - ٧٤٨ - ٧٤٩ - ٧٥٠ - ٧٥١ - ٧٥٢ - ٧٥٣ - ٧٥٤ - ٧٥٥ - ٧٥٦ - ٧٥٧ - ٧٥٨ - ٧٥٩ - ٧٦٠ - ٧٦١ - ٧٦٢ - ٧٦٣ - ٧٦٤ - ٧٦٥ - ٧٦٦ - ٧٦٧ - ٧٦٨ - ٧٦٩ - ٧٧٠ - ٧٧١ - ٧٧٢ - ٧٧٣ - ٧٧٤ - ٧٧٥ - ٧٧٦ - ٧٧٧ - ٧٧٨ - ٧٧٩ - ٧٨٠ - ٧٨١ - ٧٨٢ - ٧٨٣ - ٧٨٤ - ٧٨٥ - ٧٨٦ - ٧٨٧ - ٧٨٨ - ٧٨٩ - ٧٩٠ - ٧٩١ - ٧٩٢ - ٧٩٣ - ٧٩٤ - ٧٩٥ - ٧٩٦ - ٧٩٧ - ٧٩٨ - ٧٩٩ - ٨٠٠ - ٨٠١ - ٨٠٢ - ٨٠٣ - ٨٠٤ - ٨٠٥ - ٨٠٦ - ٨٠٧ - ٨٠٨ - ٨٠٩ - ٨١٠ - ٨١١ - ٨١٢ - ٨١٣ - ٨١٤ - ٨١٥ - ٨١٦ - ٨١٧ - ٨١٨ - ٨١٩ - ٨٢٠ - ٨٢١ - ٨٢٢ - ٨٢٣ - ٨٢٤ - ٨٢٥ - ٨٢٦ - ٨٢٧ - ٨٢٨ - ٨٢٩ - ٨٣٠ - ٨٣١ - ٨٣٢ - ٨٣٣ - ٨٣٤ - ٨٣٥ - ٨٣٦ - ٨٣٧ - ٨٣٨ - ٨٣٩ - ٨٤٠ - ٨٤١ - ٨٤٢ - ٨٤٣ - ٨٤٤ - ٨٤٥ - ٨٤٦ - ٨٤٧ - ٨٤٨ - ٨٤٩ - ٨٥٠ - ٨٥١ - ٨٥٢ - ٨٥٣ - ٨٥٤ - ٨٥٥ - ٨٥٦ - ٨٥٧ - ٨٥٨ - ٨٥٩ - ٨٦٠ - ٨٦١ - ٨٦٢ - ٨٦٣ - ٨٦٤ - ٨٦٥ - ٨٦٦ - ٨٦٧ - ٨٦٨ - ٨٦٩ - ٨٧٠ - ٨٧١ - ٨٧٢ - ٨٧٣ - ٨٧٤ - ٨٧٥ - ٨٧٦ - ٨٧٧ - ٨٧٨ - ٨٧٩ - ٨٨٠ - ٨٨١ - ٨٨٢ - ٨٨٣ - ٨٨٤ - ٨٨٥ - ٨٨٦ - ٨٨٧ - ٨٨٨ - ٨٨٩ - ٨٩٠ - ٨٩١ - ٨٩٢ - ٨٩٣ - ٨٩٤ - ٨٩٥ - ٨٩٦ - ٨٩٧ - ٨٩٨ - ٨٩٩ - ٩٠٠ - ٩٠١ - ٩٠٢ - ٩٠٣ - ٩٠٤ - ٩٠٥ - ٩٠٦ - ٩٠٧ - ٩٠٨ - ٩٠٩ - ٩١٠ - ٩١١ - ٩١٢ - ٩١٣ - ٩١٤ - ٩١٥ - ٩١٦ - ٩١٧ - ٩١٨ - ٩١٩ - ٩٢٠ - ٩٢١ - ٩٢٢ - ٩٢٣ - ٩٢٤ - ٩٢٥ - ٩٢٦ - ٩٢٧ - ٩٢٨ - ٩٢٩ - ٩٣٠ - ٩٣١ - ٩٣٢ - ٩٣٣ - ٩٣٤ - ٩٣٥ - ٩٣٦ - ٩٣٧ - ٩٣٨ - ٩٣٩ - ٩٤٠ - ٩٤١ - ٩٤٢ - ٩٤٣ - ٩٤٤ - ٩٤٥ - ٩٤٦ - ٩٤٧ - ٩٤٨ - ٩٤٩ - ٩٥٠ - ٩٥١ - ٩٥٢ - ٩٥٣ - ٩٥٤ - ٩٥٥ - ٩٥٦ - ٩٥٧ - ٩٥٨ - ٩٥٩ - ٩٦٠ - ٩٦١ - ٩٦٢ - ٩٦٣ - ٩٦٤ - ٩٦٥ - ٩٦٦ - ٩٦٧ - ٩٦٨ - ٩٦٩ - ٩٧٠ - ٩٧١ - ٩٧٢ - ٩٧٣ - ٩٧٤ - ٩٧٥ - ٩٧٦ - ٩٧٧ - ٩٧٨ - ٩٧٩ - ٩٨٠ - ٩٨١ - ٩٨٢ - ٩٨٣ - ٩٨٤ - ٩٨٥ - ٩٨٦ - ٩٨٧ - ٩٨٨ - ٩٨٩ - ٩٩٠ - ٩٩١ - ٩٩٢ - ٩٩٣ - ٩٩٤ - ٩٩٥ - ٩٩٦ - ٩٩٧ - ٩٩٨ - ٩٩٩ - ١٠٠٠ - ١٠٠١ - ١٠٠٢ - ١٠٠٣ - ١٠٠٤ - ١٠٠٥ - ١٠٠٦ - ١٠٠٧ - ١٠٠٨ - ١٠٠٩ - ١٠١٠ - ١٠١١ - ١٠١٢ - ١٠١٣ - ١٠١٤ - ١٠١٥ - ١٠١٦ - ١٠١٧ - ١٠١٨ - ١٠١٩ - ١٠٢٠ - ١٠٢١ - ١٠٢٢ - ١٠٢٣ - ١٠٢٤ - ١٠٢٥ - ١٠٢٦ - ١٠٢٧ - ١٠٢٨ - ١٠٢٩ - ١٠٣٠ - ١٠٣١ - ١٠٣٢ - ١٠٣٣ - ١٠٣٤ - ١٠٣٥ - ١٠٣٦ - ١٠٣٧ - ١٠٣٨ - ١٠٣٩ - ١٠٤٠ - ١٠٤١ - ١٠٤٢ - ١٠٤٣ - ١٠٤٤ - ١٠٤٥ - ١٠٤٦ - ١٠٤٧ - ١٠٤٨ - ١٠٤٩ - ١٠٥٠ - ١٠٥١ - ١٠٥٢ - ١٠٥٣ - ١٠٥٤ - ١٠٥٥ - ١٠٥٦ - ١٠٥٧ - ١٠٥٨ - ١٠٥٩ - ١٠٦٠ - ١٠٦١ - ١٠٦٢ - ١٠٦٣ - ١٠٦٤ - ١٠٦٥ - ١٠٦٦ - ١٠٦٧ - ١٠٦٨ - ١٠٦٩ - ١٠٧٠ - ١٠٧١ - ١٠٧٢ - ١٠٧٣ - ١٠٧٤ - ١٠٧٥ - ١٠٧٦ - ١٠٧٧ - ١٠٧٨ - ١٠٧٩ - ١٠٨٠ - ١٠٨١ - ١٠٨٢ - ١٠٨٣ - ١٠٨٤ - ١٠٨٥ - ١٠٨٦ - ١٠٨٧ - ١٠٨٨ - ١٠٨٩ - ١٠٩٠ - ١٠٩١ - ١٠٩٢ - ١٠٩٣ - ١٠٩٤ - ١٠٩٥ - ١٠٩٦ - ١٠٩٧ - ١٠٩٨ - ١٠٩٩ - ١١٠٠ - ١١٠١ - ١١٠٢ - ١١٠٣ - ١١٠٤ - ١١٠٥ - ١١٠٦ - ١١٠٧ - ١١٠٨ - ١١٠٩ - ١١١٠ - ١١١١ - ١١١٢ - ١١١٣ - ١١١٤ - ١١١٥ - ١١١٦ - ١١١٧ - ١١١٨ - ١١١٩ - ١١٢٠ - ١١٢١ - ١١٢٢ - ١١٢٣ - ١١٢٤ - ١١٢٥ - ١١٢٦ - ١١٢٧ - ١١٢٨ - ١١٢٩ - ١١٣٠ - ١١٣١ - ١١٣٢ - ١١٣٣ - ١١٣٤ - ١١٣٥ - ١١٣٦ - ١١٣٧ - ١١٣٨ - ١١٣٩ - ١١٤٠ - ١١٤١ - ١١٤٢ - ١١٤٣ - ١١٤٤ - ١١٤٥ - ١١٤٦ - ١١٤٧ - ١١٤٨ - ١١٤٩ - ١١٥٠ - ١١٥١ - ١١٥٢ - ١١٥٣ - ١١٥٤ - ١١٥٥ - ١١٥٦ - ١١٥٧ - ١١٥٨ - ١١٥٩ - ١١٦٠ - ١١٦١ - ١١٦٢ - ١١٦٣ - ١١٦٤ - ١١٦٥ - ١١٦٦ - ١١٦٧ - ١١٦٨ - ١١٦٩ - ١١٧٠ - ١١٧١ - ١١٧٢ - ١١٧٣ - ١١٧٤ - ١١٧٥ - ١١٧٦ - ١١٧٧ - ١١٧٨ - ١١٧٩ - ١١٨٠ - ١١٨١ - ١١٨٢ - ١١٨٣ - ١١٨٤ - ١١٨٥ - ١١٨٦ - ١١٨٧ - ١١٨٨ - ١١٨٩ - ١١٩٠ - ١١٩١ - ١١٩٢ - ١١٩٣ - ١١٩٤ - ١١٩٥ - ١١٩٦ - ١١٩٧ - ١١٩٨ - ١١٩٩ - ١٢٠٠ - ١٢٠١ - ١٢٠٢ - ١٢٠٣ - ١٢٠٤ - ١٢٠٥ - ١٢٠٦ - ١٢٠٧ - ١٢٠٨ - ١٢٠٩ - ١٢١٠ - ١٢١١ - ١٢١٢ - ١٢١٣ - ١٢١٤ - ١٢١٥ - ١٢١٦ - ١٢١٧ - ١٢١٨ - ١٢١٩ - ١٢٢٠ - ١٢٢١ - ١٢٢٢ - ١٢٢٣ - ١٢٢٤ - ١٢٢٥ - ١٢٢٦ - ١٢٢٧ - ١٢٢٨ - ١٢٢٩ - ١٢٣٠ - ١٢٣١ - ١٢٣٢ - ١٢٣٣ - ١٢٣٤ - ١٢٣٥ - ١٢٣٦ - ١٢٣٧ - ١٢٣٨ - ١٢٣٩ - ١٢٤٠ - ١٢٤١ - ١٢٤٢ - ١٢٤٣ - ١٢٤٤ - ١٢٤٥ - ١٢٤٦ - ١٢٤٧ - ١٢٤٨ - ١٢٤٩ - ١٢٥٠ - ١٢٥١ - ١٢٥٢ - ١٢٥٣ - ١٢٥٤ - ١٢٥٥ - ١٢٥٦ - ١٢٥٧ - ١٢٥٨ - ١٢٥٩ - ١٢٦٠ - ١٢٦١ - ١٢٦٢ - ١٢٦٣ - ١٢٦٤ - ١٢٦٥ - ١٢٦٦ - ١٢٦٧ - ١٢٦٨ - ١٢٦٩ - ١٢٧٠ - ١٢٧١ - ١٢٧٢ - ١٢٧٣ - ١٢٧٤ - ١٢٧٥ - ١٢٧٦ - ١٢٧٧ - ١٢٧٨ - ١٢٧٩ - ١٢٨٠ - ١٢٨١ - ١٢٨٢ - ١٢٨٣ - ١٢٨٤ - ١٢٨٥ - ١٢٨٦ - ١٢٨٧ - ١٢٨٨ - ١٢٨٩ - ١٢٩٠ - ١٢٩١ - ١٢٩٢ - ١٢٩٣ - ١٢٩٤ - ١٢٩٥ - ١٢٩٦ - ١٢٩٧ - ١٢٩٨ - ١٢٩٩ - ١٣٠٠ - ١٣٠١ - ١٣٠٢ - ١٣٠٣ - ١٣٠٤ - ١٣٠٥ - ١٣٠٦ - ١٣٠٧ - ١٣٠٨ - ١٣٠٩ - ١٣١٠ - ١٣١١ - ١٣١٢ - ١٣١٣ - ١٣١٤ - ١٣١٥ - ١٣١٦ - ١٣١٧ - ١٣١٨ - ١٣١٩ - ١٣٢٠ - ١٣٢١ - ١٣٢٢ - ١٣٢٣ - ١٣٢٤ - ١٣٢٥ - ١٣٢٦ - ١٣٢٧ - ١٣٢٨ - ١٣٢٩ - ١٣٣٠ - ١٣٣١ - ١٣٣٢ - ١٣٣٣ - ١٣٣٤ - ١٣٣٥ - ١٣٣٦ - ١٣٣٧ - ١٣٣٨ - ١٣٣٩ - ١٣٤٠ - ١٣٤١ - ١٣٤٢ - ١٣٤٣ - ١٣٤٤ - ١٣٤٥ - ١٣٤٦ - ١٣٤٧ - ١٣٤٨ - ١٣٤٩ - ١٣٥٠ - ١٣٥١ - ١٣٥٢ - ١٣٥٣ - ١٣٥٤ - ١٣٥٥ - ١٣٥٦ - ١٣٥٧ - ١٣٥٨ - ١٣٥٩ - ١٣٦٠ - ١٣٦١ - ١٣٦٢ - ١٣٦٣ - ١٣٦٤ - ١٣٦٥ - ١٣٦٦ - ١٣٦٧ - ١٣٦٨ - ١٣٦٩ - ١٣٧٠ - ١٣٧١ - ١٣٧٢ - ١٣٧٣ - ١٣٧٤ - ١٣٧٥ - ١٣٧٦ - ١٣٧٧ - ١٣٧٨ - ١٣٧٩ - ١٣٨٠ - ١٣٨١ - ١٣٨٢ - ١٣٨٣ - ١٣٨٤ - ١٣٨٥ - ١٣٨٦ - ١٣٨٧ - ١٣٨٨ - ١٣٨٩ - ١٣٩٠ - ١٣٩١ - ١٣٩٢ - ١٣٩٣ - ١٣٩٤ - ١٣٩٥ - ١٣٩٦ - ١٣٩٧ - ١٣٩٨ - ١٣٩٩ - ١٤٠٠ - ١٤٠١ - ١٤٠٢ - ١٤٠٣ - ١٤٠٤ - ١٤٠٥ - ١٤٠٦ - ١٤٠٧ - ١٤٠٨ - ١٤٠٩ - ١٤١٠ - ١٤١١ - ١٤١٢ - ١٤١٣ - ١٤١٤ - ١٤١٥ - ١٤١٦ - ١٤١٧ - ١٤١٨ - ١٤١٩ - ١٤٢٠ - ١٤٢١ - ١٤٢٢ - ١٤٢٣ - ١٤٢٤ - ١٤٢٥ - ١٤٢٦ - ١٤٢٧ - ١٤٢٨ - ١٤٢٩ - ١٤٣٠ - ١٤٣١ - ١٤٣٢ - ١٤٣٣ - ١٤٣٤ - ١٤٣٥ - ١٤٣٦ - ١٤٣٧ - ١٤٣٨ - ١٤٣٩ - ١٤٤٠ - ١٤٤١ - ١٤٤٢ - ١٤٤٣ - ١٤٤٤ - ١٤٤٥ - ١٤٤٦ - ١٤٤٧ - ١٤٤٨ - ١٤٤٩ - ١٤٥٠ - ١٤٥١ - ١٤٥٢ - ١٤٥٣ - ١٤٥٤ - ١٤٥٥ - ١٤٥٦ - ١٤٥٧ - ١٤٥٨ - ١٤٥٩ - ١٤٦٠ - ١٤٦١ - ١٤٦٢ - ١٤٦٣ - ١٤٦٤ - ١٤٦٥ - ١٤٦٦ - ١٤٦٧ - ١٤٦٨ - ١٤٦٩ - ١٤٧٠ - ١٤٧١ - ١٤٧٢ - ١٤٧٣ - ١٤٧٤ - ١٤٧٥ - ١٤٧٦ - ١٤٧٧ - ١٤٧٨ - ١٤٧٩ - ١٤٨٠ - ١٤٨١ - ١٤٨٢ - ١٤٨٣ - ١٤٨٤ - ١٤٨٥ - ١٤٨٦ - ١٤٨٧ - ١٤٨٨ - ١٤٨٩ - ١٤٩٠ - ١٤٩١ - ١٤٩٢ - ١٤٩٣ - ١٤٩٤ - ١٤٩٥ - ١٤٩٦ - ١٤٩٧ - ١٤٩٨ - ١٤٩٩ - ١٥٠٠ - ١٥٠١ - ١٥٠٢ - ١٥٠٣ - ١٥٠٤ - ١٥٠٥ - ١٥٠٦ - ١٥٠٧ - ١٥٠٨ - ١٥٠٩ - ١٥١٠ - ١٥١١ - ١٥١٢ - ١٥١٣ - ١٥١٤ - ١٥١٥ - ١٥١٦ - ١٥١٧ - ١٥١٨ - ١٥١٩ - ١٥٢٠ - ١٥٢١ - ١٥٢٢ - ١٥٢٣ - ١٥٢٤ - ١٥٢٥ - ١٥٢٦ - ١٥٢٧ - ١٥٢٨ - ١٥٢٩ - ١٥٣٠ - ١٥٣١ - ١٥٣٢ -











# ذات الجوارح

## كيف تستفيد من أوقات الفراغ؟!!

قالوا ان الوقت من ذهب .. وهو كالسيف اذا لم تستمر كل لحظة فيه ولم تضعه فيما يفيدنا فانه سيقلعنا فيما لا يفيدنا .. الوقت عامل هام .. ويجب ان نحسن على الاستفادة منه في امور ديننا ودنيا ..

## لماذا اخترت هذه المهنة ؟!

ضيقنا اليوم هي الاخت رقية خالد موظفة أحد البنوك الفلسطينية تقول

اكثر تعليمي الثانوي - ادبي عام ١٠٠٧ هـ والحمد لله بتقدير جيد جدا وانا علمت بوجود وظائف في البنوك الساندية اثر العمل فيها .. حيث اعتقد انها مجال يحب العمل المرأة ومشاركة فعالة منها في بناء الاقتصاد ووجود التنمية

العمل البنكي ممتع وجيد من خلاصة تستفيد المرأة عليها وتكتسب خبرات جيدة في المجال الاقتصادي والمالي

بعد العمل البنكي تنويعا لمهام المرأة الوطنية بعد ان نجحت في عدد

## تأثير الأرق

تهاني كعكي / المذلة

الارق عدو الجمال الاول .. ذلك انه يترك بصمات على بشرة الوجه في اليوم التالي .. فتبدو متعبة مرهقة .. وتقتدي الى الصفاء والاشراق

والسبب الرئيسي للارق هو ان الذهن يظل في حالة يقظة عند النوم .. فنحن لا نترك له فرصة للراحة .. مع ان النوم هام جدا بالنسبة للذهن تماما بنفس درجة اهميته بالنسبة للجسم .. ومن ناحية اخرى .. فان كلاً منهما يؤثر على الآخر فالارق يسبب الضغط العصبي .. وهذا ينمكس على الوجه في شكل حالات سواد .. حول العينين .. كما انه يصيب البشرة بالجفاف ..

ومن هنا يبدو من المهم ان نعتبر فترة النوم هي ايضا فترة راحة للذهن .. فلا نشغل بالتفكير في الاشياء التي تتعلق بحياتنا .. والتي تتطلب منا ان نكون اكثر نشاطا في اليوم التالي حتى نستطيع ان ننفكر فيها بهدوء .. وان نجد الحلول الموضوعية لكل مشكلاتنا

هذا وقد اثبت العلم ان النوم يتأثر فعلا بنشاط الهرمونات في الجسم والدليل على ذلك انه اثناء الدورة الشهرية وكذلك في فترة الحمل .. تزداد الرغبة في النوم وتكثر الاحلام ..

واذا كان تأثير الارق على هذا النحو .. فانه لابد لنا من التغلب عليه حتى يكون النوم هادئا وحتى يحقق لنا ما نشده من استرخاء وراحة وتجديد

والخلاصة .. ومنك بعض العوامل التي تساعد على النوم المريح ومنها ان تكون البيئة مناسبة والوسادة غير مرتفعة بدرجة كبيرة

وليس يهم بعد ذلك ان يكون النوم في وضع مقبض او في مكان بعيد عن الضوضاء فبعضها تكون مستحضرات النوم مريحة .. يمكن ان ينام الشخص على صوت الراديو او حتى في حالة وجود اشخاص اخرين في نفس الغرفة

كل ذلك لا يهم ان تكون ساعات النوم متصلة ان سقطت .. فالتغلب على النهاية هو ان تضرع بك قدر استرديت حيويك ونشاطك دون اي احساس بآرها

## فتاة تقول :

# العزلة والاطلاق

## احسن وسيلة للاستفادة



الاسبوع .. كما ينبغي ايضا ان تقضي الاسرة جزءا من فراغها في التنزه بهدف شكر نعمة الله عليها بمشاهدة الطبيعة

تحقيق : مساجدة الكنانى - حائل

متابعة دروس الابناء

الابن عبيد .. ص - متروية وهي ام تقول ان وقت الفراغ لدى محدود جدا .. ولكن استفيد منه بمطالعة دروس الابناء ومساعديهم في الاستذكار .. وينبغي الاستفادة من عامل الوقت لكل روضة وقتا بمطالعة شؤون منزلها والتزكيز على ما يفيدها

## وسائل متاحة

الابن فاطمة الحسين تقول :

قبل ان اتطرق الى وقت الفراغ وكيفية الاستفادة منه بالنسبة للفتاة .. ارجو من وسائل الاعلام وخاصة التلفاز الذي اصبح اليوم عنصر هام من عناصر حياتنا .. تكتف بالبرامج الثقافية العامة بالرة وخاصة فيما يفيدنا في امور ديننا المختلفة ..

وسمعت الرجال .. وان تنوع البرامج والدورات القيمة للمرأة في الجمعيات الخيرية وحذا لو تم انشاء مكتبات ثقافية او اندية خاصة بالرة .. نتج لها الاطلاع والفرصة لتكثيف الدورات الدينية في الجمعيات الخيرية وذلك

وسائل الاعلام

اما الابن خديجة الحمد ترى انه لابد من تشييد وسائل الاعلام الموجبة للمرأة وان تتماشى مع مقدرة الفتاة الفكرية والثقافية .. واعتقد ان وسائل الاعلام مقصورة نوعا ما .. في هذه الناحية للمرأة اليوم عامة .. فمبدأ الوقت تقديم برامج لها في اوقات فراغها ..



## التغذية

## تقوى الاظفار

ان التغذية تلعب دورا هاما في صحة الاظفار وذلك ان نقص البروتين يسبب ضعفها .. ولذلك حاول دائما ان يحتوي غذائك على قدر من البروتين سواء البروتين الحيواني او النباتي في التصور والجوز

ومن ناحية اخرى فان الجيلي بجميع انواعه يساعد على تقوية اظفارك ولكن النتيجة التي يحققها لا تظهر الا بعد مرور عدة اسابيع .. وهذا يعني الدوام على تناول الجيلي لفترة طويلة

اما نقص الفيتامينات فانه يسبب في ظهور مشاكل كبيرة للاظفار .. منها اصابتها بالتشقق والتكسر بسرعة وذلك يستحسن الفيتامينات والمعدنية للجسم بصفة عامة وللأظفار بصفة خاصة وفي مقدمتها فيتامين ( ١ ) وفي الوقت الحاضر يصير تجميل الاظفار من مظاهر الاناقة وفي صالونات التجميل الحديثة توجد متخصصات بتقليم الاظفار وتنظيفها بالماء ومعالجتها بمقارن خاصة لازالة اطراف الجلد الميتة

ثم دعائها باللون المناسب .. وتستخدم كلمة ( المانكير ) للدلالة على تجميل اظفار اليدين و ( ويجنر ) لتجميل اظفار الرجلين

## تأثير الارق

ومن هنا يبدو من المهم ان نعتبر فترة النوم هي ايضا فترة راحة للذهن .. فلا نشغل بالتفكير في الاشياء التي تتعلق بحياتنا .. والتي تتطلب منا ان نكون اكثر نشاطا في اليوم التالي حتى نستطيع ان ننفكر فيها بهدوء .. وان نجد الحلول الموضوعية لكل مشكلاتنا

الابن عبيد .. ص - متروية وهي ام تقول ان وقت الفراغ لدى محدود جدا .. ولكن استفيد منه بمطالعة دروس الابناء ومساعديهم في الاستذكار .. وينبغي الاستفادة من عامل الوقت لكل روضة وقتا بمطالعة شؤون منزلها والتزكيز على ما يفيدها

وسمعت الرجال .. وان تنوع البرامج والدورات القيمة للمرأة في الجمعيات الخيرية وحذا لو تم انشاء مكتبات ثقافية او اندية خاصة بالرة .. نتج لها الاطلاع والفرصة لتكثيف الدورات الدينية في الجمعيات الخيرية وذلك

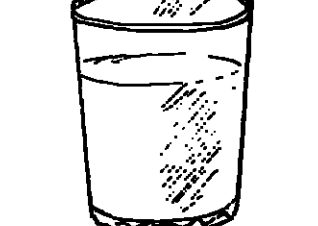
وسائل الاعلام

اما الابن خديجة الحمد ترى انه لابد من تشييد وسائل الاعلام الموجبة للمرأة وان تتماشى مع مقدرة الفتاة الفكرية والثقافية .. واعتقد ان وسائل الاعلام مقصورة نوعا ما .. في هذه الناحية للمرأة اليوم عامة .. فمبدأ الوقت تقديم برامج لها في اوقات فراغها ..

# المرأة والحامل

## تحتاج الى كمية لا بأس بها من الكالسيوم والمادة التي تتوفر فيها عناصر الكالسيوم هي الحليب ..

## لقاء : عفاف عبدالله



المراة اثناء الحمل الى الكالسيوم بقدرة بحدود ٦٥٠ غراما خلال بقية مدة الحمل .. ويضاف ان يكون صافيا وطبيعيا

ويفضل ان يتم تناول الحليب في الصباح الباكر ولا يجوز جمعه مع بعض الاغذية التي تحتوي على مواد بروتينية .. ويستحسن اختيار نوع الحليب وان يشرب تارة باردة وتارة مغليا

## احذروا التسمين

وكما ان الحليب مفيد للحامل

يقول الدكتور سمير النقا - اخصائي توليد .. ان عبارة ( حليب ) معناه ( اللبن ) واللبن انواع .. ولكن من المهم فيه الحليب الطبيعي

اهميته كغذاء

ويشدد الدكتور سمير عن خصائص الحليب كغذاء فيقول لا يوجد غذاء بالنسبة للانسان يضاهي الحليب في خصائصه ومميزاته فهو اساس لدورة الحياة فالحليب يعتمد على الحليب في حياته البشري .. والحليب الغني مثلا مفيد لعلاج الاضطرابات العديدة المعوية عند الاطفال ولكن يجب غليه جيدا

## مكوناته

الحليب البقر مثلا يحتوي على عدة مواد منها الكربوهيدرات والمواد الدهنية والبروتينات والسكريات والمواد المعدنية والمواد المعدنية والمواد المعدنية

ان اضافة اي تشكيل هندي جميل الى وضع وتدريب السديري والمواد مع وضع فراش من اناج

هندي جميلة بتقاليد مع الارضية ويذكر الجدران والسقائر والابواب

يضيء ذوقا رفيعا

للقاء هذا الاسبوع مع السيدة ساهم في تحديث فيه عن دور المرأة في تحويل غرفة النوم الى روضة هندسية

ان اضافة اي تشكيل هندي جميل الى وضع وتدريب السديري والمواد مع وضع فراش من اناج

هندي جميلة بتقاليد مع الارضية ويذكر الجدران والسقائر والابواب

يضيء ذوقا رفيعا

## اللحسان الانشوية

اعداد : سميرة عبدالله

من خلال هذه المساحة نلتقي اسبوعيا بلحدي السيدات لتحديثنا عن دور المرأة في ديكور المنزل وكيفية ايجاد اثاث جميل دون تكلفة او عناء واضافة اللسان الانشوية الجميلة على اركان المنزل بغير الاستعانة بمهندسين ديكور

لغرة نوم

اما الترتيب العشوائي لغرفة النوم

مما كثر نراها غالبا ما يسبب بعض المضايقات لاذيها

التشكيل الجمال وتوزيع الدراسات بطريقة هندسية جميلة بدراسات عميقة لذلك .. مع الاخذ بعين الاعتبار عدم تكبير الغرفة بالاثاث غير المناسب لحاجتك والنوم .. مثل الحقائق وغيرها

## احلى الكلام

قال : ابراهيم بن العباس الصولي ..

ولرب نازلة يضيق بها الفتى ذروا وعند الله منها المخرج ضاقت فلما استحكمت خلتها فخرجت وكنت انظنها لا تخرج

## تجني الكعب العالي

ومن الافضل قص اظفار القدمين في حصة مستقيم

الاحذية المصنوعة من مادة البلاستيك وجوارب النايلون تجنبي ارتداها خاصة في الصيف

فالتقدم في حالة الى تنفس والا سببت كثرة العرق وتشقق الكعبين ومشاكل اخرى

بالزيوت واستمرت عليه بانتظام فلن تجدي اثرا للجلد الميت

الاحذية الضيقة احذري منها خصوصا الاحذية الرفيعة الطرف

وتجنبي لبس الكعب العالي جدا لا تقصي اظفار قدميك من الجانبين فقد يسبب لك هذا الاما

## تربيتك راحة لحياتك

اختار سلطنة تلي

( ١ ) اجلسي على الارض والرجلان ممدودتان للامام مع الحفاظ على ظهورك مستقيما شدي اصابك خدك خلفا تجاه الركبتين مع دفع الكعبين للامام

( ٢ ) ابقي في وضع الجلوس مع الاستقامة مع قدميك معا واليدين وجذعك متوازي مع الارض مستقيما مع شئ الجسم للامام من منطقة الخصر مع محاولة ان تقربي وجهك من الارض وعلى الرغم من ان ذلك يستلزم في البداية صبرا الا انه بالتدريج والصبر وقوة الاحتمال ستصبح جميع عضلات جسمك مرنة

( ٣ ) اجلسي رجلا ممدودتان للامام مع شئ الجسم للامام من منطقة الوسط

( ٤ ) ارقدي على ظهرك مع رفع الساقين والرجل مع حياها ولسن الارض خلف الراس بصلب القدمين

( ٥ ) اخفضي بزاوية جسمك عند الوقوف

( ٦ ) اذا كنت تميلين على كعب ارجلي جسمك من على المقعد بيديك واستمري على هذا الوضع مدة ٢ ثوان مع تكرار التمرين يوميا

( ٧ ) في اي وقت من اليوم هضمي يديك على بطنك مع شد عضلات المعدة بشدة كلما اسكن الى ان تشعرين بالراحة واستمري في ذلك ٦ دقائق

( ٨ ) اثناء السهر لخرجي الهواء زفيراً ببطء مرة كل عشر خطوات

( ٩ ) ادي خمس مرات تمرين شئ الركبتين مع الحفاظ على وضع الجسم مستقيما

( ١٠ ) من وضع الرقود على المعدة ارفعي احد الساقين ثم الاخرى لتلحق بها ومن وضع الساقين ادي تمرين فوه وضع الساقين ثم خفضهما

( ١١ ) من وضع الجلوس على مقعد ارفعي الساقين بالتبادل ثم ارفديها كلا على حدة للامام والخلف

( ١٢ ) من وضع الركوع والجلوس على الكعبين واليدان للامام على الارض اثني ظهورك للامام ثم اخنني لداخل ارفعي ظهورك ليعود الى وضعه الاصلي ادي هذا التمرين خمس مرات











في حفل الفروسية الثالث بالطائف



د. رضا عبيد

# كلائين جبار

## تتنافس على كأس جامعة الملك عبدالعزيز



الطائف - يحيى اليامي -  
يقام عصر اليوم الاثنين بمدينة الطائف الحفل الثالث للفروسية والذي ينظمه نادي الفروسية صيف كل عام بمدينة الطائف ويشتمل السباق على ستة اشواط .. خصصت جوائز قيمة لكل شوط منها .. وستتنافس ثمانية جواد في الشوط الخامس للحصول على كأس جامعة الملك عبدالعزيز.

رئسا فتيانه عن عبيد وسبقه الدكتور محمد رشاد مفتي وكل عمادة شؤون الطلاب بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة نيابة عن معالي الدكتور رضا عبيد مدير الجامعة بتسليم صاحب الجواد الفائز في الشوط الخامس كأس جامعة الملك.

الشوط الاول:  
اسم الجائزة: جائزة العقيق.  
مقدار الجائزة: تسعة آلاف ريال.

الدرجة: للخيول المبتهنة.  
المسافة: ١٢٠٠ م.  
عدد المشاركين: ١٢. وهم:  
ديبه وطويلة - لسو الامير محمد بن سعود الكبير.  
سعود بن عبد العزيز.  
شروق وتحتل - لسو الامير فيصل بن مساعد بن سعود.  
شالت - الجازية - لسو الامير عبد العزيز بن مساعد بن سعود.  
مدوح - لسو الامير فيصل بن بدر بن عبد العزيز.  
بنت باشا - للسيد سعيد بن محمد فتحي ابو الجدايل.  
شفاق - للسيد سلطان بن حمدان المزيقي.  
زينة نجد - للسيد عبد الحميد عبد الهادي.  
الخطار - للسيد صلاح حسن عرابي.  
الباتر - للسيد رمزي حمد الداهلي.  
دمتهم - للسيد محمد بن عبد الرحيم مرغلاني.  
اسم الجائزة: جائزة رضوان.  
مقدار الجائزة: ١١٠٠٠ ريال.  
الدرجة: لخيول الدرجة الثانية.

المسافة: ١٢٠٠ م.  
عدد المشاركين: ١٢. وهم:  
عير - شهبان بقران - لسو الامير محمد بن سعود الكبير.  
الدلل - لسو الامير مساعد بن سعود بن عبد العزيز.  
ريان - الجندل - جواد لسو الامير فيصل بن خالد بن عبد العزيز.  
مي - لسو الامير عبد العزيز بن مساعد بن سعود.  
طبيب - للسيد سعد بن خالد القحطاني.  
ابو الكليب - للسيد سعيد بن محمد ابو الجدايل.  
سيف النصر - للسيد فايز ناصر حسن.  
محبوب خالد - للسيد خالد بن عبد الرحمن حمدان.  
الشمس الثالث:  
اسم الجائزة: جائزة البحر.  
مقدارها: ١٢٠٠٠ ريال.  
الدرجة: لخيول الدرجة الثانية.

المسافة: ٢٠٠٠ م.

### ضمن جولة عربية منتخب القاهرة يزور السعودية وعمان

القاهرة - مكتب المدينة -  
يقد مجلس ادارة منطقة القاهرة لكرة القدم اجتماعا مساء اليوم - الاثنين - برئاسة عصم عبدالمعز وذلك لاختتام جداول مسابقات الناشئين للموسم الجديد والتي ستبدأ يوم ٢٥ أغسطس الحالي وكذلك سيتم خلال الاجتماع مناقشة كل الترتيبات التي تمت بالتنسيق مع منطقة الجيزة لعدم حدوث تضارب في جداول المباريات.

كما يبحث المجلس سبل التمويل لتوفير المصروفات اللازمة ويدير الاجتماعات المقدمة بشأن تلك ومن بينها الاتفاق مع محافظة القاهرة على ان تحصل المنطقة على ايرادات مباريات تنافس على العواصم بين القاهرة والمدن الاخرى ، وكذلك تنظيم دورة لمنتخبات العواصم العربية اعضاء مجلس التعاون العربي بالقاهرة اولا .. على ان تقام سنويا بعاصمة من عواصم دول المجلس.

ايضا يتم حاليا وضع الاتفاق النهائي لقيام منتخب المنطقة بجولة عربية في السعودية وسلطنة عمان وعدد اخر من الدول العربية عن طريق نقابة المهن الرياضية .. وان كان لم يتحدد بعد الموعد النهائي لهذه المرحلة .. ومن المرجح ان تكون في ديسمبر/يناير القادم.

من ناحية اخرى قررت المنطقة ان تقام كل مباريات الاسفل والزمالة على ملاعب محلية لتشتي والمسابقات وذلك لضمان عدم حدوث أية مشاكل ، ولضمان ان تستمر المباريات بدون خلافات .. كما تقرر ان تلعب المباريات للدرجة وسط الاسبوع .

وعلمت « المدينة » ان مجلس ادارة منطقة القاهرة سيقرر قريباً اجتماعاً مع محافظ القاهرة ومدير مديرية الشباب والرياضة وذلك لوضع الخطوات للعمل وتكليف اية عقبات وخاصة وان المنطقة لديها بعض الخلافات مع المديرية.

هنداب - للسيد سلطان بن حمدان القحطي.  
ريبه - للسيد بدر بن سليمان العربي.

الترشيحات

لكن سباق اليوم للمسابقات الطويلة وهناك خيول مدربة لهذا الغرض فان ابطال المسابقات الطويلة هما ياقوت ويختان سوف تكون المنافسة بينهما على اشدها .. الا ان لا يستبعد دخول غمار المنافسة طريب وكافور.

### الرجلة الرياضية

٣ صفحات

### في السباق الثاني لنادي الفروسية

# ياقوت



فهد بن معمر



## يحرز كأس امارة منطقة مكة

الطائف - نيابة عن صاحب السمو الملكي الامير سعود بن عبدالمعز نائب امير منطقة مكة المكرمة حضر امير الطائف الاستاذ فهد بن عبد العزيز بن معمر عصر امس حفل السباق الثاني الذي اقامه نادي الفروسية ضمن موسم سباقات الخيل للمصيف بالطائف لعام ١٤٠٩ / ١٤١٠ هـ وذلك على كأس امارة منطقة مكة المكرمة.

وقد تكون السباق الذي اقيم على ميدان سباق الخيل بالحوية من خمسة اشواط بلغ مجموع جوائزها المالية اثني وستين ألف ريال وجأت على النحو التالي:

الشوط الاول: للخيول المبتهنة على جائزة العقدة ومسافته ١٢٠٠ م. ومقدار جائزته تسعة آلاف ريال وكانت نتائجه كما يلي:

الاول لسو الامير عبد العزيز بن مساعد بن سعود والثاني رعدو لالاستاذ سعد بن محمد فتحي ابو الجدايل والثالث نجود لسو الامير مساعد بن سعود بن عبد العزيز والرابع رايه لسو الامير طلال بن بدر بن عبد العزيز والخامس بنت الباشا لالاستاذ سعيد بن محمد فتحي ابو الجدايل.

اما الشوط الثاني لخيول الدرجة الثالثة على جائزة الليث ومسافته ٢٠٠٠ م. ومقدار جائزته احدى عشر ألف ريال جاءت نتائجه كما يلي:

الاول لسو الامير فيصل بن خالد بن عبد العزيز والثالث طبيب لالاستاذ سعد بن خالد بن القحطاني والرابع كافور لسو الامير محمد بن سعود الكبير والخامس الشريعة لسو الامير محمد بن سعود الكبير.

وقد خسر الحفل اصحاب السمو الامراء وكبار المسؤولين وجوهو كبير من محبي ومشجعي رياضة الفروسية العربية.



### استعدادات مكثفة في اروقة نادي الاتحاد



### القرعة عادلة .. ومركز اعلامي وبرامج مكثفة

مركز اعلامي  
سيكون هناك مركز اعلامي في فندق الحمراء سوفيتيل حيث سيكون مقر اقامة اللاعبين كما يقول بذلك الاستاذ / حسن باصفار منسق البطولة لكي يتاح للاعلاميين متابعة فعاليات البطولة.

برامج مكثفة  
سيكون هناك زيارات للفوروم للاطلاع على ابرز معالم النهضة التي تشهدها مدينة جدة في هذا العهد السعودي الزاهر وسيتم برعاية هذه الزيارات خلال الايام القليلة المقبلة.

القرعة عادلة  
وحول القرعة وتخوف الجماهير لوقوع الفريق في مجموعة صعبة قال ان القرعة عادلة بكل المقاييس لانها قرعة ولكن يجب الانتباه ان فريق الاتحاد ليس سهلاً ولا يكون لفئة سائفة فالاستعداد لهذه البطولة اكثر من جيد والجهد المبذول من ادارة النادي واعضاء الشرف لا يفكر وسوف يكون للاتحاد حصة الأسد بادن الله في هذه البطولة.

دعم متواصل  
وفي هذا المقام اتوجه بعبقير الشكر للاتحاديين السعوديين والشريين لوقوفهم ودعمهم المستمر للنادي للعمل على انجاح هذه البطولة من كافة الجوانب واخص بالشكر صاحب السمو الملكي الامير / فيصل بن فهد بن عبد العزيز الرجل الذي لا ينضم.

اجراء القرعة في الثلاثاء الماضي وقد اهاب الاستاذ / حسن باصفار منسق البطولة بالجماهير الاتحادية للوقوف الى جوار فريقها كما هي عادتها وذلك للعمل على انجاح البطولة جماهيريا ودور الجماهير الاتحادية معروف عنهم دعمهم ووقوفهم الى جوار الفريق لما حققه الانجازات المتوالية كما يقول باصفار.

بناء على موافقة وزارة الصحة تمت

## عيادات الدكتور بخش

خبرات طبية عالمية بصفة مستمرة

جدة شارع الملك خالد (طريق المياه) ٦٤٨١٧٧ / ٦٤٨١٧٨ / ٦٤٨١٧٩

<p><b>بيتر جاتانوفك</b> (المانيا الغربية)</p> <p>مستشار جراحة العظام وللأفصال وإصابات العظام وجراحات الركبة</p>	<p><b>عائى عبدالفتاح</b> (مصر)</p> <p>أستاذ الأمراض الجلدية والناسلة والحساسية وولادة علاج أمراض الهياك والصدفية</p>	<p><b>هارلد ماناجتا</b> (المانيا الغربية)</p> <p>مستشار الأمراض الصدرية والصحة وعلاج الصرع والصداع والشلل</p>
<p><b>ديتر جيسى</b> (المانيا الغربية)</p> <p>مستشار أمراض النساء والولادة وعلاج العقم وجراحات الأنابيب</p>	<p><b>هيشم الميداى</b> (الولايات المتحدة الأمريكية)</p> <p>مستشار أمراض الجهاز الهضمى والكبد ومنظير المعدة والأمعاء</p>	<p><b>بيتر جيلبرت</b> (المانيا الغربية)</p> <p>مستشار جراحة المسالك البولية والتناسلية والبروستاتا وعقم الرجال</p>
<p><b>جمال غوردون</b> (مصر)</p> <p>أستاذ الأمراض الباطنية وأمراض الغدد والسكر وعلاج السمنة والحفافة</p>	<p><b>موجنز اندرسن</b> (الدنمارك)</p> <p>مستشار أمراض القلب والتاجية وضغط الدم</p>	<p><b>محمد عبد اللطيف</b> (إيطاليا)</p> <p>مستشار جراحات الأنف والأذن والحنجرة والسمع وصوت ١١ محرم</p>
<p><b>ألن تولي</b> (إيطاليا)</p> <p>مستشار الجراحة العامة وجراحات المرارة والكلى وعلاج دوالي الساقين والبواسير وبن جراحة القولون</p>	<p><b>الكاكوبين</b> (المانيا الغربية)</p> <p>أستاذ الأمراض الجلدية والناسلة والحساسية وعلاج أمراض الشعر وصوت ١١ محرم</p>	<p><b>سمير الملا</b> (مصر)</p> <p>مستشار جراحات المخ والأعصاب والعمود الفقري وصوت ١٨ محرم</p>

مخافة القطار

الاضطراب من الحنازير

أوليات

٩٠٠ / ٩٠٠

مع حيوات أمانة مدينة جدة

